

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Петуховская детско-юношеская спортивная школа»



ПРИНЯТА:
на Педагогическом
совете МБУДО
«Петуховская ДЮСШ»
протокол № 1 от 22.05 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Петуховская
ДЮСШ»
К.В. Горохов
Приказ № 22 от 22.05 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Хоккей с шайбой»

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Составители:
Медянцев В.Г.
Тренер-преподаватель

2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой, разработана на основе программы «Хоккей». Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам» от 29.08.2013г. №1008, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329 – ФЗ. Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительной группе МБУ ДО «Петуховская детско-юношеская спортивная школа» (ДЮСШ) на отделении «Хоккей с шайбой».

Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленность.

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 высоко конкурентной 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. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях положенных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Новизна программы. 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.

Педагогическая целесообразность образовательной 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 образовательной программы по обучению хоккею с шайбой. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребёнка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Основная цель программы:

- физическое развитие занимающихся посредством организации занятий хоккеем с шайбой и подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Основные задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей населения в занятиях хоккеем;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в хоккей;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Основные задачи реализации программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой хоккеем, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Возраст детей: от 6 до 10 лет. Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебного года - 39 недель. Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения программы является приобретение занимающимися следующих знаний умений и навыков:

- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях хоккеем с шайбой;
- проявление интереса к занятиям хоккеем в спортивной школе;
- возможность выявления способных спортсменов для занятия хоккеем и зачисление в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

Настоящая программа состоит из двух частей: первая часть – нормативная, которая включает в себя рекомендации по построению и организации спортивно-оздоровительной работы. В разделе определен возрастной и численный состав занимающихся в группах, представлен объем тренировочной деятельности и план. Вторая часть программы – методическая, которая включает материал по основным видам подготовки: ОФП, СФП, технико-тактической, нормативы по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

В разделе даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации контроля.

Актуальность данной программы определяется спросом со стороны различных групп населения на организованные занятия хоккеем с шайбой.

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 6 лет, желающие заниматься хоккеем с шайбой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки и имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам» от 29.08.2013г. №1008, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329 – ФЗ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным, годовым планом.

Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество учащихся в группе.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1	6- 12	10	20

Минимальные требования к материально-технической базе для реализации Программы:

- наличие ледовой площадки;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря:
- автомашина поливомоечная и (или) ледоуборочная (машина для заливки льда);
- кегли для разметки площадки;
- наличие дополнительного и вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря:
- гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг;
- гири спортивные 16, 24, 32 кг;
- зеркало;
- инвентарь для заливки и уборки льда;
- мат гимнастический;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг;
- скакалка и скамейка гимнастические.

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный	1	6-12 лет	12	-

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает в себя рекомендации по организации тренировочного процесса, программный материал по основным видам подготовки, требования техники безопасности при занятии хоккеем с шайбой.

3.1. Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор занимающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации занятий с различными группами населения необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям занимающихся.
2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.
3. Надежной основой успеха занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 6) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор занимающихся для дальнейших занятий хоккеем с шайбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с различными группами населения на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Развития навыков при занятиях хоккеем с шайбой на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. Показ упражнений должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

3.2. Учебный план.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недель занятий.

Учебный план тренировочных занятий ДЮСШ (на 39 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка	124
2	Специальная физическая подготовка	61
3	Техническая подготовка	40
<i>В том числе:</i>		
1	Теоретическая подготовка	6
2	Участие в соревнованиях	-
3	Медицинское обследование (количество в год)	1
4	Самостоятельная работа	+
	Промежуточная и итоговая аттестация	2
5	Количество часов за 39 недель тренировочных занятий:	234

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка	54%
2	Специальная физическая подготовка	28%
3	Техническая подготовка	18%

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия, участие в тренировочных играх.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Физическая подготовка подразделяется на: *общую и специальную.*

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств –быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объема двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Уровень физической подготовленности определяется в процессе тестирования, которое проводится в начале и конце учебного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Общеразвивающие упражнения

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

Общеподготовительные упражнения

- строевые упражнения;
- упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;
- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание;
- упражнения для мышц шеи и туловища - наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений;
- упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде, упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Специальные физические упражнения хоккеиста

Перечень упражнений для развития координации движений: ходьба с выполнением различных движений рук под счет, бег спиной вперед, «каракатица» вперед, назад, ходьба на четвереньках вперед, назад, вращение руками в разные стороны одновременно, поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов, «послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу, лазание по гимнастической стенке, скамейке, ловля резинового мяча двумя руками, бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия: удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук, прыжки с поворотами на 180-360 градусов, прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении, ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях, выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз, повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге, поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик», махи ногой, круговые движения туловищем в стойке на коленях, различные прыжки

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов: приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях, перекаты с носка на пятку в

ходьбе и в прыжках, гусиный шаг, подъем на носок на одной и двух ногах, различные прыжки, «пистолетики» с опорой у гимнастической стенки, «каракатица».

Примерный перечень упражнений для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, «рыбка», «фонарики», «мост», «складочки» сидя и стоя, «лодочки с раскачиванием», удержание ног на определенной высоте, скручивание туловища во всех плоскостях, наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

Методика развития навыков в технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках:

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для развития навыков катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой -скольжение на двух, толчок левой ногой -скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой -скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд прпятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы **техники владения коньками** и целесообразно это делать в следующей последовательности:

-Основная стойка хоккеиста.

- Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
- Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
- Бег широким скользящим шагом.
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
- Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
- Бег с изменением направления (переступание).
- Торможение одной ногой без поворота корпуса «полуплугом».
- Прыжок толчком двух ног.
- Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым)

бокком.

- Старты.
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе развития навыков в технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время развитию навыков в технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи –как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой.

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
- Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения, по мере освоения обучающимися выполняются, в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом развития навыков в технике является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

- Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения -с переступанием и далее с поворотом корпуса.

- Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

- Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо -клюшка налево) т.д.

- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

- Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе развития навыков в технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой.

- Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

- Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

- Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

- «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

-Бросок шайбы с длинным замахом.

-Передача шайбы броском с длинным замахом.

-Приемы шайбы.

- «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

Для развития технических действий начинающих хоккеистов, необходимо перечисленные технические приемы выполнять сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

3.3. Воспитательная работа.

Воспитательная работа с учащимися теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы.

3.4. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично. Она является важной составляющей системы подготовки, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Задачи:

- 1) развитие личностных качеств;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) развитие волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

В процессе подготовки чрезвычайно важно формировать характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик зависит от общего уровня развития, следует постоянно нацеливать занимающихся на повышение самообразования, культуры, эрудиции.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Целенаправленному развитию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для развития смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость формируют у занимающихся сознательное отношение к тренировкам, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической

подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для развития этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы занимающиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Инициативность развивается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и принимать действия в решении сложной игровой задачи.

3.5. Восстановительные мероприятия

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

В спортивно - оздоровительных группах целесообразно применение педагогических и гигиенических средств восстановления. Основными средствами восстановления предусматривают следующие:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки;
- пола и возраста спортсменов;
- особенностей учебной и трудовой деятельности;
- бытовых и экологических условий и т. п.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. Это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного разветывания восстановительных процессов после тренировки.

Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства:

- рациональный суточный режим;
- личная гигиена;
- закаливание;
- специализированное питание;
- оптимальные экологические условия при проведении тренировок;
- психогигиена.

4.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

К занятиям хоккеем допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Начало и окончание тренировок определяется утвержденным расписанием занятий.

4.1 Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею с шайбой

1. Основные положения и требования

1.1. Опасные факторы при проведении занятий хоккеем:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение частей тела.

1.2. Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не кататься без перчаток или варежек.

1.3. Проверьте исправность инвентаря.

1.4. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

2. Требования безопасности во время занятий на льду:

2.1 Выходить на лед только с разрешения тренера.

2.2 Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.3 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.4 При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2.5. Запрещается тренироваться во время работы техники по подготовке льда.

2.6. Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

-клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

-отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

-силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника, или путем прижатия соперника у борта,

-быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера.

Запрещается:

-делать подножки;

-держат соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-толкать соперника на борт;

-не выполнять требования судьи.

3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

3.1 Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать открытую обувь или тренироваться босиком.

3.2 Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.3. Без тренера запрещается находиться в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

4.2. В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки.

5.3. Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В конце учебного года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом.

Тесты для оценки и контроля спортивно-оздоровительных групп

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		6 лет	7 лет	8 лет
Быстрота	Бег 20 метров	+	+	Не более 4,6 с
	Бег 20 метров на коньках	-	+	Не более 4,6 с
Координация	Челночный бег 4 x 9 м	+	+	Не более 12,1 с
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м	-	+	Не более 21,1
	Слаломный бег на коньках без шайбы			Не более 13,5
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 20 раз
	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 135 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 20 метров

Выполняется по беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Бег 20 метров на коньках вперед лицом.

Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

3. Слаломный бег на коньках без шайбы.

Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

4. Челночный бег

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 9 метров.

5. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации данной программы используется следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 1998.
2. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 2000.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС, 1999.
4. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
5. Платонов ВЛ. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2000.
6. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. - М., 2000.
7. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1982г.
8. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1979г.
9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1999г.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, ФиС. М., 1984г.
11. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1985г.
12. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1981г.
13. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г
14. Тарасов А.В. «Хоккей», ФиС. М., 1979 г.
15. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1978г.
17. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1979г.

Литература для детей и родителей.

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: ФИС, 2001.
2. Хоккей. Правила игры. 2005.
3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия, 1985.
4. Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение, 1987.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео
3. Использование современных хоккейных технологий при подготовке вратаря. Видео
4. Подготовка игрока с использованием современных технологий. Видео
5. Подготовка игрока на льду. Видео
6. Подготовка игрока вне льда. Видео
7. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео
8. Тренировки хоккеистов вне льда и на льду с использованием простого инвентаря. Видео.
9. Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях. Видео.
10. Техника владения шайбой. Видео
11. Техника броска, отработка в бытовых условиях. Видео
12. Мастерство защитника. Видео
13. Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.minsport.gov.ru —Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. Минобрнауки.рф-Сайт Министерства образования и науки России

3. <http://fhr.ru/main/> -Сайт федерации хоккея России
4. <http://zshr.ru/>-Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова
5. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
6. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
7. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
8. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
9. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
10. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
11. Sports.ru - <http://sports.ru>
12. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
13. Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>

Наглядные пособия:

Технические средства обучения:

- 1.Проектор.
- 2.Персональный компьютер

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«Хоккей с шайбой»
(216 часов)

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-3 ч	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ	3		
4-6 ч	Влияние физических упражнения на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	3		
7-9 ч	Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры.	3		
10-12 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.	3		
13-15 ч	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	3		
16-18 ч	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	3		
19-21ч	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры	3		
22-24 ч	ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре.	3		
25-27 ч	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	3		
28-30 ч	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	3		
31-33 ч	Правила соревнований.Организация и проведение соревнований.	3		

34-36 ч	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	3		
37-39 ч	Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	3		
40-42 ч	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	3		
43-45 ч	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	3		
46-48 ч	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	3		
49-51ч	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	3		
52-54 ч	ОФП, СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	3		
55-57 ч	Совершенствование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	3		
58-60 ч	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	3		
61-63 ч	Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры	3		
64-66 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	3		
67-69 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	3		
70-72 ч	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «щелчок»	3		
73-75 ч	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челщок»	3		
76-78 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты. Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.	3		
79-81 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.	3		
82-84 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	3		
85-87 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	3		
88-90 ч	Техника игры. Техника передвижения на коньках	3		
91-93 ч	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	3		
94-96 ч	ОФП ОРУ без предметов. Торможение “плугом” , “полуплугом” , “двумя коньками с поворотом на 90.	3		
97-99 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение.	3		
100-102ч	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	3		
103-105 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	3		
106-108 ч	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе.	3		
109-111 ч	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	3		
112-114 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	3		
115-117ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	3		
118-120 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей.	3		
121-123 ч	ОФП. Упражнения для развития силы,выносливости.	3		
124-126 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие	3		

	формы остановки.			
127-129 ч	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	3		
130-132 ч	ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.	3		
133-135 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	3		
136-138 ч	ОФП. ОРУ . Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападение.	3		
139-141 ч	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	3		
142-144 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	3		
145-147 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	3		
148-150 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег.	3		
151-153 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	3		
154-156 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	3		
157-159 ч	ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	3		
160-162 ч	ОФП, СФП. Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	3		
163-165 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	3		
166-168 ч	ОФП ОРУ без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика.	3		
169-171 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	3		
172-174ч	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой, подготовка к соревнованиям.	3		
175-177 ч	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	3		
178-180 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	3		
181-183 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	3		
184-186 ч	Общая физическая подготовка. Научить делать финты.	3		
187-189ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.	3		
190-192 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	3		
193-195 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	3		
196-198ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея	3		
199-201ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	3		
202-204ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование кистевого броска.	3		
205-207ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой.	3		
208-210 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	3		

211-213 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	3		
214-216	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	3		