

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр внешкольной работы»**  
**Балтасинского муниципального района**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦВР»  
Д.Д.Нуриев  
Приказ № 53 от 02 сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Возраст учащихся:* 8-17 лет  
*Срок реализации:* 3 года (по 144 часа)

*Автор – составитель:*  
Газимов Инсаф Рашитович  
педагог дополнительного образования

2024 год

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУ ДО «ЦВР» Балтасинского района
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Хоккей с шайбой»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках: Ф.И.О, должность	Газимов Инсаф Рашитович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	8-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	экспериментальная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разно уровневая (модульная) групповая
5.4	Цель программы	ознакомление школьников, интересующихся спортом, с основными понятиями хоккея; теоретическое и практическое освоение начальных навыков.
	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень Базовый уровень Продвинутый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Учебное занятие. Инд. и коллективная деятельность. Участие в соревнованиях различного уровня.
7.	Формы мониторинга результативности	Зачет обучающихся по следующим предметным областям: - общая и специальная физическая подготовка; - технико-тактическая подготовка; - подвижные игры и другие виды спорта.
8.	Результативность реализации программы	1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями; 2. динамика прироста индивидуальных показателей

		<p>развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;</p> <p>3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;</p> <p>4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям хоккеем и к здоровому образу жизни;</p> <p>5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Корректировка 27.01.2025
10.	Рецензенты	

## Оглавление

№	Наименование	Стр.
1.	Информационная карта образовательной программы	2
2.	Пояснительная записка	5
3.	Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
4.	Учебно-тематический план первого года обучения	11
5.	Содержание программы 1 года обучения	12
6.	Учебно-тематический план второго года обучения	13
7.	Содержание программы 2 года обучения	14
8.	Учебно-тематический план третьего года обучения	15
9.	Содержание программы 3 года обучения	16
10.	Планируемые результаты освоения программы	18
11.	Методическое обеспечение программы	18
12.	Организационно-педагогические условия, способствующие реализации программы	18
13.	Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы	18
14.	Список литературы	19
15.	Инструкция по технике безопасности	20
16.	Календарно-тематический план(1 год обучения)	21
17.	Календарно-тематический план(2 год обучения)	25
18.	Календарно-тематический план(3 год обучения)	30
19.	Оценочный материал	36

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), (ред.29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» -статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4, статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5, статья 76;
2. План мероприятий на 2022-2024 годы (I этап) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
7. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (п.3 раздела I Плана мероприятий);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Конвенция ООН о правах ребенка (Принята [резолуцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

---

12. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
13. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены 26.03.2021 № 209);

14. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.

---

15. Устав МБУДО «ЦВР».

16. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

18. Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ЦВР».

Дополнительная общеобразовательная программа «Хоккей с шайбой» предназначена для работы со всеми детьми, желающими овладеть основами хоккея. Основными задачами в работе является ориентация на максимальную самореализацию личности, личностное и профессиональное самоопределение, социализацию и адаптацию детей в обществе. Таким образом, целью программы на всех этапах ее реализации является создание поля самоактуализации для детей в спортивном виде деятельности, формирование потребности ребёнка в приобретении специальных знаний и навыков, подготовить детей к осознанному выбору профессии и жизненного пути.

**Направленность** программы физкультурно-спортивная, основным средством реализации целей и задач программы является учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по хоккею с шайбой для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Актуальность программы также заключается в профилактике асоциального поведения, в профилактике заболеваний, вызванных злоупотреблением алкогольной продукцией, согласно Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года, полезному проведению свободного времени и досуга, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

**Новизна программы** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, создания комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

В основу 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.

### **Цель программы**

-создание условий для гармоничного развития личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем.

-воспитание черт спортивного характера.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- способствовать расширению кругозора;

#### **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.

#### **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;
- воспитание привычки к ведению здорового образа жизни, полезному проведению свободного времени и досуга;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

### **Возраст детей.**

Программа рассчитана на обучающихся от 8 до 17 лет. Для групп численностью от 10 до 15 человек.

### **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 обучения, программа усвоена: Высокая сохранность контингента

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

## Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p><b>Предметные:</b> усвоение правил техники безопасности; обучение основным техникам и овладение различными видами технического творчества; умение применять полученные знания; умение работать опорными схемами, правила работы инструментами, изучение терминологии.</p>	<p>Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа</p>	<p>Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.</p>	<p><b>Предметные:</b> знание правил техники безопасности; владение полученными знаниями в соревнованиях. Умение свободно работать с опорными схемами. Знание назначения инструментов, навыки работы с инвентарем. Знание терминологии.</p>	<p>Дифференцированные задания: одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой), репродуктивном (самостоятельно) и творческом. Свободный выбор каждого ребенка из предложенного.</p>
	<p><b>Метапредметные:</b> умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение последовательности; организованность; общительность; самостоятельность.</p>	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология</p>	<p><b>Метапредметные:</b> формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий.</p>	
	<p><b>Личностные:</b> формирование нравственных качеств личности; развитие навыков сотрудничества; формирование устойчивого, познавательного интереса.</p>			<p><b>Личностные:</b> знание основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения, нарушения моральных норм поведения.</p>	
Базовый	<p><b>Предметные:</b> применение полученных знаний; умение самостоятельно подбирать, комбинировать,</p>	<p>Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ</p>	<p>Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.</p>	<p><b>Предметные:</b> знание различных технико-тактических действий и умение их применять комбинировать.</p>	<p>Творческое задание: образовательный маршрут мини-проект (одно занятие),</p>



	анализировать; осмысленность и правильность использования специальной терминологии	практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	иация	Владение специальной терминологией.	краткосрочный 4-6 занятий, среднесрочный 20-30 часов. Индивидуальный проект; групповое образовательное путешествие, проект.
	<b>Метапредметные:</b> способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, взаимодействовать с товарищами, эффективно распределять и использовать время; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогический, технологический	<b>Метапредметные:</b> умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Материальный продукт - (картина, комп. презентация, иллюстрированный альбом)
	<b>Личностные:</b> сформированность внутренней позиции обучающегося; принятие и освоение новой социальной роли; система ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам.			<b>Личностные:</b> развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей	
<b>Промежуточный</b>	<b>Предметные:</b> применение полученных знаний из разных областей на соревнованиях; креативность в выполнении практических заданий; осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	<b>Предметные:</b> углубленные знания по выбранным направлениям, практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным разделам тематического плана программы; творческие навыки; владение специальной терминологией	Реализация проекта: краткосрочный (4-6 занятий); среднесрочный (20-30 часов); долгосрочный (в течение года). Индивидуальный проект -

<p><b>Метапредметные:</b> развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве познавательных творческих навыков; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность</p>	<p>Логические и проблемные задания, портфолио учащегося; творческие задания; наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Технологический; проективный; частично-поисковый; метод генерирования идей (мозговой штурм).</p>	<p><b>Метапредметные:</b> согласованность действий, правильность и полнота выступлений</p>	<p>образовательный маршрут. Групповой проект. Материальный продукт (модель, макет, картина, комп. презентация, иллюстрированный альбом); Действенный (экскурсия, мастер-класс, игра, викторина);</p>
<p><b>Личностные:</b> развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения; умение видеть свои достоинства и недостатки; уважать себя и других; верить в успех</p>			<p><b>Личностные:</b> способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; развитая эмпатии</p>	

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы первого года обучения**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания (30 ч.)</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития хоккея с шайбой	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена спортсмена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия (114 ч.)</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
<b>Итого часов 144</b>						

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития хоккея с шайбой. (4 ч.)

Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея с шайбой. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.

### 3. Техническая подготовка. (52 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технические приемы подразделяют на следующие группы:

- техника владения коньками,
- техника владения клюшкой.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

### 4. Общая физическая подготовка. (30 ч.)

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. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты.

### 5. Специальная физическая подготовка. (22 ч.)

- катание на коньках свободным стилем, слалом,
- различные виды челночного бега,
- игры и эстафеты с препятствиями.

### 6. Контрольные испытания. (8 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

### 7. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. (12 ч.)

## Ожидаемые результаты к концу первого года обучения

1. Овладение техникой катания лицом вперед и спиной вперед;
2. Научиться технике владению клюшкой;
3. Овладение теоретическими и практическими основами игры в хоккей;
4. Участие в спартакиаде школы, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях;
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы второго года обучения**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания (30 ч.)</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития хоккея с шайбой	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена спортсмена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия (114 ч.)</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
<b>Итого часов 144</b>						

## Содержание программы второго года обучения

1. Развитие хоккея в России и за рубежом.

2. История развития хоккея с шайбой. (2 ч.)

Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея с шайбой. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Питание спортсмена.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

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. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.

5. Техническая подготовка. (44 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технические приемы подразделяют на следующие группы:

- техника владения коньками,
- техника владения клюшкой,
- техника комплексных приемов.

6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

Основные приемы техники игры в хоккей и способы их выполнения:

- подготовительные упражнения, направлены на развитие способности согласовывать движения,
- подводящие упражнения,
- упражнения по технике игры,
- двухсторонняя игра,
- контрольные игры и соревнования.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия.

7. Правила игры. (2 ч.)

Правила игры хоккея с шайбой. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

- броски и ведение утяжеленной шайбы,
- игровые упражнения 3х0, 3х1, 3х2, 3х3 в различных режимах, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке
- 11. Контрольные игры. (2 ч.) Соревнования между группами.
- 12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. (2 ч.)

### **Ожидаемые результаты к концу второго года обучения**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в хоккей;
3. Знакомство с Отечественной и зарубежной историей хоккей;
4. Участие в районных соревнованиях, занятие призовых мест;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное время;
6. Физическое развитие учащихся.

### **Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы третьего года обучения**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Теоретические знания (30 ч.)</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития хоккея с шайбой	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена спортсмена	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
<b>2. Практические занятия (114 ч.)</b>						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа

2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные игры и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
Итого часов 144						

### Содержание программы третьего года обучения

#### 1. Спорт и хоккей в России и в мире. (2 ч.)

Продолжение изучения новейших достижений спортсменов.

#### 2. История развития хоккея с шайбой. (2 ч.)

Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея с шайбой. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.

#### 3. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

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. Профилактика алкоголизма. Пагубное влияние алкоголя. Ведение здорового образа жизни.

#### 4. Гигиена спортсмена. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви на занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### 5. Техническая подготовка. (44 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технические приемы подразделяют на следующие группы:

- техника владения коньками,
- техника владения клюшкой,
- техника комплексных приемов.

#### 6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в хоккей и способы их выполнения:

- подготовительные упражнения, направлены на развитие способности согласовывать



движения,

- подводящие упражнения,
- упражнения по технике игры,
- двухсторонняя игра,
- контрольные игры и соревнования.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры . (2 ч.)

Правила игры хоккея с шайбой. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

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. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

- броски и ведение утяжеленной шайбы,
- различные виды челночного бега с отягощением на поясе,
- игровые упражнения 3х0, 3х1, 3х2, 3х3 в различных режимах, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей главных и линейных судей.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. (2 ч.)

### **Ожидаемые результаты к концу третьего года обучения**

1. Воспитать интерес к занятию спортом.
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в хоккей;
3. Участие в районных соревнованиях;
4. Воспитать учащихся для сборной команды района;
5. Занятие призовых мест на районных соревнованиях;
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.
7. Выработка привычки к ведению здорового образа жизни в целях профилактики алкоголизма
8. Формирование мотивации к трезвому образу жизни, полезному проведению свободного времени и досуга
9. Создание условий для самоопределения, укрепление психического и физического здоровья.

## Планируемые результаты освоения программы.

### Конечный результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки судейства. Научатся играть в хоккей. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### Организационно – педагогические условия реализации программы:

Оборудование спортивного зала, стадиона, катка - необходимое оборудование для проведения тренировочных работ.

Технические средства обучения: компьютер, проектор.

**Формы аттестации:** выступление на соревнованиях, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, классных часах, участие на конкурсах, выставках.

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема занятия	Материалы, оборудование	Дидактический информационный, справочный материалы, на различных носителях
1	Теория	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
2	Общая физическая подготовка.	Спортзал, мячи, барьеры, фишки, клюшки, гимнастические маты.	Интернет ресурсы
3	Специальная физическая подготовка	Каток, ворота, шайбы, фишки.	Интернет ресурсы

## Список литературы

### **Литература для педагога:**

1. [https://www.studmed.ru/savin-vp-teoriya-i-metodika-hokkeya\\_9e0a9207aac.html](https://www.studmed.ru/savin-vp-teoriya-i-metodika-hokkeya_9e0a9207aac.html)
2. [https://hockey42.ucoz.ru/publ/teoriya/khokkej\\_kontrolnye\\_normativy\\_fizicheskaja\\_podgotovka/7-1-0-58](https://hockey42.ucoz.ru/publ/teoriya/khokkej_kontrolnye_normativy_fizicheskaja_podgotovka/7-1-0-58)
3. <https://sportsfan.ru/sports-academy/winter-sports/hockey/history-of-hockey.html>
4. <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>
5. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/11/silovaya-podgotovka-shkolnikov-yunoshey-starshego>
6. <https://www.powerskater.ru/teoriya-i-metodika-khokkeya/2020-06-05/kontrol-urovnya-podgotovlennosti-khokkeistov-otcenka-fizicheskog>
7. [http://school51-prk.ucoz.ru/pedagogu/razrabotki/metodicheskaja\\_razrabotka.pdf](http://school51-prk.ucoz.ru/pedagogu/razrabotki/metodicheskaja_razrabotka.pdf)

### **Литература для воспитанников**

1. Савин В.П. Теория и методика хоккея. – М.: Академия, 2003.

## **Инструкция по технике безопасности**

### 1. Общие требования

- 1.1. К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
- 1.2. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.
- 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
травмы при падении на льду;  
травмы при применении силовых приемов;  
выполнение упражнений без разминки;  
обморожение или переохлаждение;  
потертости от коньков.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- 2.3. Провести разминку.

### 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Запереть все калитки на хоккейной коробке.
- 3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
- 3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.
- 3.4. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
- 3.5. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы на 1-ый год обучения**

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Беседа, практика	2	Знакомство с группой. ТБ. Понятие и значение физической культуры.	Спортзал	Опрос
3-4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Опрос
5-6				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
7-8				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
9-10				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
11-12				Беседа, практика	2	Техника владения клюшкой (упражнения с шайбой или с мячом).	Спортзал	Практич. работа
13-14				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча) и броски.	Спортзал	Практич. работа
15-16				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Броски по воротам и мишеням. Броски по воротам после передачи. Броски с различных точек по воротам.	Спортзал	Практич. работа
17-18				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
19-20				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Ведение шайбы (мяча). Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
21-22				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
23-24				Беседа, практика	2	Броски по воротам. Ведение шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
25-26				Беседа, практика	2	Передачи шайбы, броски. Ведение шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
27-28				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Передачи. Передача в парах.	Спортзал	Практич. работа

29-30				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
31-32				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
33-34				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	Спортзал	Практич. работа
35-36				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
37-38				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития двигательных действий.	Спортзал	Практич. работа
39-40				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
41-42				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
43-44				Беседа, практика	2	Броски по воротам и мишеням. Броски по воротам после передачи. Броски с различных точек по воротам.	Спортзал	Практич. работа
45-46				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
47-48				Беседа, практика	2	Широкое ведение шайбы. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Практич. работа
49-50				Беседа, практика	2	Передачи шайбы в парах. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
51-52				Беседа, практика	2	Броски по воротам после передачи. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
53-54				Беседа, практика	2	Стойка хоккеиста. Катание на коньках.	Каток	Практич. работа
55-56				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Катание на коньках свободным стилем.	Каток	Практич. работа
57-58				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития двигательной реакции.	Каток	Практич. работа
59-60				Беседа, практика	2	Торможение плугом и полуплюгом.	Каток	Практич. работа
61-62				Беседа, практика	2	Катание лицом вперед. Упражнения для развития двигательных действий.	Каток	Практич. работа
63-64				Беседа,	2	Учебно-тренировочные игры.	Каток	Практич.

				практика		Торможение.		работа
65-66				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Разгон и торможение.	Каток	Практич. работа
67-68				Беседа, практика	2	Бег широким скользящим шагом. Торможение.	Каток	Практич. работа
69-70				Беседа, практика	2	Катание спиной вперед. Учебно-тренировочные игры.	Каток	Практич. работа
71-72				Беседа, практика	2	Торможение с плугом и полуплугом. Ускорения с торможением. Догонялки.	Каток	Практич. работа
73-74				Беседа, практика	2	Катание на коньках широким скользящим шагом. Катание спиной вперед.	Каток	Практич. работа
75-76				Беседа, практика	2	Развороты вперед и назад. Торможения.	Каток	Практич. работа
77-78				Беседа, практика	2	Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития двигательной реакции. Ведение шайбы.	Каток	Практич. работа
79-80				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Каток	Практич. работа
81-82				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста.	Каток	Практич. работа
83-84				Беседа, практика	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.	Каток	Практич. работа
85-86				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
87-88				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
89-90				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
91-92				Беседа, практика	2	Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
93-94				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
95-96				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
97-98				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
99-				Беседа,	2	Учебно-тренировочные игры.	Каток	Практич.

100				практика		ОФП		работа
101-102				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
103-104				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение шайбы (мяча) змейкой, ведение шайбы (мяча) в быстром темпе..	Спортзал	Практич. работа
105-106				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Тестирование по технической и общей физической подготовленности.	Спортзал	Практич. работа
107-108				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
109-110				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
111-112				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча) змейкой, ведение шайбы (мяча) в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
113-114				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
115-116				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
117-118				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча) змейкой, ведение шайбы (мяча) в быстром темпе. Остановка шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
119-120				Беседа, практика	2	Передача мяча. Броски по воротам и мишеням. Броски по воротам после передачи. Броски с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
121-122				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
123-124				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательной реакции. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
125-126				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Передачи шайбы в парах.	Спортзал	Практич. работа
127-128				Беседа, практика	2	Передачи шайбы удобной и неудобной стороной клюшки.	Спортзал	Практич. работа
129-130				Беседа, практика	2	Передачи шайбы в парах. Передачи снизу.	Спортзал	Практич. работа
131-132				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча); броски по воротам и мишеням. Групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
133-134				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Спортивные игры.	Спортзал	Практич. работа
135-136				Беседа, практика	2	Техника владения клюшкой.	Спортзал	Практич. работа



137-138				Беседа, практика	2	Тестирование по технической и общей физической подготовленности. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
139-140				Беседа, практика	2	Броски с различных точек. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
141-142				Беседа, практика	2	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
143-144				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа

### Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 2-ой год обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Беседа, практика	2	Встреча с группой и новыми учащимися. ТБ. Понятие и значение физической культуры.	Спортзал	Опрос
3-4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Опрос
5-6				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
7-8				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
9-10				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
11-12				Беседа, практика	2	Техника владения клюшкой (упражнения с шайбой или с мячом).	Спортзал	Практич. работа
13-14				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча) и броски.	Спортзал	Практич. работа
15-16				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Броски по воротам и мишеням. Броски по воротам после передачи. Броски с различных точек по воротам.	Спортзал	Практич. работа
17-18				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа

				практика		Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.		работа
19-20				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Ведение шайбы (мяча). Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
21-22				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
23-24				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Ведение шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
25-26				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча), броски.	Спортзал	Практич. работа
27-28				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Передачи. Передача в парах.	Спортзал	Практич. работа
29-30				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
31-32				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
33-34				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	Спортзал	Практич. работа
35-36				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
37-38				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития двигательных действий.	Спортзал	Практич. работа
39-40				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
41-42				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
43-44				Беседа, практика	2	Броски по воротам и мишеням. Броски по воротам после передачи. Броски с различных точек по воротам.	Спортзал	Практич. работа

45-46				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
47-48				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Практич. работа
49-50				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
51-52				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
53-54				Беседа, практика	2	Катание на коньках с ускорениями. Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
55-56				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Катание на коньках длинным скользящим шагом.	Каток	Практич. работа
57-58				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Каток	Практич. работа
59-60				Беседа, практика	2	Катание спиной вперед. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
61-62				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Индивидуальные действия в обороне.	Каток	Практич. работа
63-64				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ускорения с различных положений.	Каток	Практич. работа
65-66				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Каток	Практич. работа
67-68				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Упражнения для развития быстроты рывково – тормозных действий переключений.	Каток	Практич. работа
69-70				Беседа, практика	2	Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления; Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
71-72				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления;	Каток	Практич. работа

73-74				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Броски по воротам после ведения. Броски по воротам после передачи. Броски шайбы с различных точек в ворота.	Каток	Практич. работа
75-76				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Упражнения для развития быстроты	Каток	Практич. работа
77-78				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательной реакции. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
79-80				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Каток	Практич. работа
81-82				Беседа, практика	2	Отбор шайбы в зоне нападения. Учебно-тренировочные игры.	Каток	Практич. работа
83-84				Беседа, практика	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы.	Каток	Практич. работа
85-86				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
87-88				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
89-90				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
91-92				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
93-94				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
95-96				Беседа, практика	2	Выход из зоны. Передачи шайбы сверху.	Каток	Практич. работа
97-98				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
99-100				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. ОФП	Каток	Практич. работа

101-102				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
103-104				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Отбор шайбы зоне защиты.	Спортзал	Практич. работа
105-106				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Тестирование по технической и общей физической подготовленности.	Спортзал	Практич. работа
107-108				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
109-110				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
111-112				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча) змейкой, ведение шайбы (мяча) в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
113-114				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
115-116				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
117-118				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча) змейкой, ведение шайбы (мяча) в быстром темпе. Остановка шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
119-120				Беседа, практика	2	Передача мяча. Броски по воротам и мишеням.	Спортзал	Практич. работа
121-122				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
123-124				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
125-126				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
127-128				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные действия в атаке. Ведение шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
129-130				Беседа, практика	2	Ведение шайбы, передачи.	Спортзал	Практич. работа
131-132				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча); броски по воротам и мишеням. Групповые	Спортзал	Практич. работа

				практика		взаимодействия в обороне.		работа
133-134				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Спортивные игры.	Спортзал	Практич. работа
135-136				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке и групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
137-138				Беседа, практика	2	Тестирование по технической и общей физической подготовленности. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
139-140				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в обороне. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
141-142				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
143-144				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 3-ий год обучения**

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Беседа, практика	2	Встреча с группой. ТБ. Понятие и значение физической культуры.	Спортзал	Опрос
3-4				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Опрос
5-6				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
7-8				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
9-10				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Спортзал	Практич. работа
11-12				Беседа, практика	2	Техника владения клюшкой (упражнения с шайбой или с мячом).	Спортзал	Практич. работа
13-14				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы.	Спортзал	Практич. работа

15-16				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Броски по воротам и мишеням. Броски по воротам после передачи. Броски с различных точек по воротам.	Спортзал	Практич. работа
17-18				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
19-20				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Ведение шайбы (мяча). Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
21-22				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
23-24				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные действия в атаке. Ведение шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
25-26				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Ведение шайбы (мяча), броски.	Спортзал	Практич. работа
27-28				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Передачи. Передача в парах.	Спортзал	Практич. работа
29-30				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке.	Спортзал	Практич. работа
31-32				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
33-34				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу.	Спортзал	Практич. работа
35-36				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
37-38				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития двигательных действий.	Спортзал	Практич. работа
39-40				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа

41-42				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры	Спортзал	Практич. работа
43-44				Беседа, практика	2	Броски по воротам и мишеням. Броски по воротам после передачи. Броски с различных точек по воротам.	Спортзал	Практич. работа
45-46				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Общая физическая подготовка.	Спортзал	Практич. работа
47-48				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. Упражнения для развития силы.	Спортзал	Практич. работа
49-50				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Отбор шайбы. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
51-52				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в обороне. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
53-54				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
55-56				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке. Передачи в парах.	Каток	Практич. работа
57-58				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции.	Каток	Практич. работа
59-60				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
61-62				Беседа, практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития двигательных действий. Индивидуальные действия в обороне.	Каток	Практич. работа
63-64				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в обороне.	Каток	Практич. работа
65-66				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Групповые взаимодействия в атаке. Игра в большинстве.	Каток	Практич. работа
67-68				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Упражнения для развития быстроты рывково – тормозных действий переключений.	Каток	Практич. работа



69-70				Беседа, практика	2	Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления; Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
71-72				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Ведение шайбы правой и левой стороной клюшки, ведение шайбы с изменением направления;	Каток	Практич. работа
73-74				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Игра в меньшенстве.	Каток	Практич. работа
75-76				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Упражнения для развития быстроты	Каток	Практич. работа
77-78				Беседа, практика	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития двигательной реакции. Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.	Каток	Практич. работа
79-80				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Подвижные игры.	Каток	Практич. работа
81-82				Беседа, практика	2	Игра в неравных составах. Отбор шайбы. Учебно-тренировочные игры.	Каток	Практич. работа
83-84				Беседа, практика	2	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы.	Каток	Практич. работа
85-86				Беседа, практика	2	Упражнения для развития двигательных действий. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
87-88				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
89-90				Беседа, практика	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
91-92				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
93-94				Беседа, практика	2	Соревнование. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
95-96				Беседа, практика	2	Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу. Учебно-тренировочные игры	Каток	Практич. работа
97-98				Беседа,	2	Ведение шайбы змейкой, ведение шайбы в быстром темпе.	Каток	Практич.

				практика		Передача шайбы сверху. Передача шайбы снизу.		работа
99-100				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. ОФП	Каток	Практич. работа
101-102				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение мяча змейкой, ведение мяча в быстром темпе.	Каток	Практич. работа
103-104				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Ведение шайбы (мяча) змейкой, ведение шайбы (мяча) в быстром темпе..	Спортзал	Практич. работа
105-106				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры. Тестирование по технической и общей физической подготовленности.	Спортзал	Практич. работа
107-108				Беседа, практика	2	Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
109-110				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
111-112				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча) змейкой, ведение шайбы (мяча) в быстром темпе. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
113-114				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
115-116				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
117-118				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча) змейкой, ведение шайбы (мяча) в быстром темпе. Остановка шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
119-120				Беседа, практика	2	Передача мяча. Броски по воротам и мишеням. Удары по воротам после передачи. Удары с различных точек по воротам .	Спортзал	Практич. работа
121-122				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
123-124				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Подвижные игры.	Спортзал	Практич. работа
125-126				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча). Групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа

127-128				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в обороне. Индивидуальные действия в атаке. Ведение шайбы (мяча).	Спортзал	Практич. работа
129-130				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке и групповые взаимодействия в обороне	Спортзал	Практич. работа
131-132				Беседа, практика	2	Ведение шайбы (мяча); броски по воротам и мишеням. Групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
133-134				Беседа, практика	2	Передача шайбы (мяча). Спортивные игры.	Спортзал	Практич. работа
135-136				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке и групповые взаимодействия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
137-138				Беседа, практика	2	Тестирование по технической и общей физической подготовленности. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
139-140				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в обороне. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа
141-142				Беседа, практика	2	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Спортзал	Практич. работа
143-144				Беседа, практика	2	Групповые взаимодействия в атаке. Учебно-тренировочные игры.	Спортзал	Практич. работа

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

### Тесты для оценки контроля учащихся в спортивно-оздоровительном этапе

Для оценки общей физической подготовки применяются следующие тесты вне льда:

1. Бег 30 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину с места (м).
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во).
4. Подтягивание на перекладине (кол-во).
5. Челночный бег 3х10 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег на коньках 36 м лицом вперед (с).
2. Бег на коньках 36 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9м (с).
4. Бег на коньках лицом вперед по «малой восьмерке».
5. Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

### Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок

### **Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.