

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № от 30.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**
Учебный курс
«Общая
физическая подготовка»
2-ой год обучения

Составил: педагог дополнительного
образования
МАУ ДО ООЦ
«Олимпийский»
Николин Дмитрий Владимирович

г. Усмань

ПЛАН

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного курса
 - 2.1. Теория
 - 2.2. Практика
3. Календарно-тематическое планирование
4. Ожидаемые результаты
5. Список литературы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Общая физическая подготовка» по хоккею с шайбой составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юный хоккеист», рассчитанной на четыре года. Данная рабочая программа предназначена для детей, посещающих спортивно-оздоровительные группы МБУ ДО ООЦ «Олимпийский» второго года обучения 6-9 лет.

Цель учебного курса:

углубить знания в области физической культуры и спорта;
расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков учащихся;
развить индивидуальные физические способности.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Оздоровительные:

- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- укрепление здоровья учащихся.

2. Обучающие:

- обучить правильному выполнению упражнений;
- формирование навыков самосовершенствования и самоконтроля.

3. Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств личности;
- дисциплинированности;
- повышение уровня социальной активности и ответственности.

2. Содержание учебного курса.

2.1. Теория

Тема 1 Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Тема 2. Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.

Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Тема 3 Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Тема 4 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.

Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Тема 5 Травматизм в спорте и его профилактика

Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма

2.2 Практика.

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, круговые движения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, баскетбол, легкая атлетика.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

Аттестация проходит 1 раза в год в форме спортивных тестов

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	мальчики		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6
			8	7.1	7.0-6.0	5.4
			9	6.8	6.7-5.7	5.1
			10	6.6	6.5-5.6	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9
			8	10.4	10.0-9.5	9.1
			9	10.2	9.9-9.3	8.8
			10	9.9	9.5-9.0	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100
			8	750	800-950	1150
			9	800	850-1000	1200
			10	850	900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9
			8	1	3-5	7.5

			9	1	3-5	7.5
			10	2	4-6	8.5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	7	1	2-3	4
			8	1	2-3	4
			9	1	3-4	5
			10	1	3-4	5

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	мальчики		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0
			12	6.0	5.8-5.4	4.9
			13	5.9	5.6-5.2	4.8
			14	5.8	5.5-5.1	4.7
			15	5.5	5.3-4.9	4.5
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5
			12	9.3	9.0-8.6	8.3
			13	9.3	9.0-8.6	8.3
			14	9.0	8.7-8.3	8.0
			15	8.6	8.4-8.0	7.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195
			12	145	165-180	200
			13	150	170-190	205
			14	160	180-195	210
			15	175	190-205	220
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350
			12	950		1400
			13	1000	1100-1200	1450
			14	1050	1150-	

			15	1100	1250 1200-1300 1250-1350	1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-ти минутный бег	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
		Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	17	5	9-10	12	6	13-15	18

3. Календарно-тематическое планирование по хоккею спортивно - оздоровительной группы второго года обучения

№ занятия п/п	Содержание учебно – тренировочного занятия	Планируемая дата проведения вторник, четверг, суббота	Планируемая дата проведения понедельник, среда, пятница	Фактическая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Физическая культура и спорт в России.	01.09	02.09		
2	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	03.09	05.09		
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	06.09	07.09		
4	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	08.09	09.09		
5	Упражнения для развития физических качеств.	10.09	12.09		
6	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Упражнения для развития физических качеств	13.09	14.09		
7	Тесты по общей физической подготовке.	15.09	16.09		
8	Травматизм в спорте и его профилактика. Упражнения для развития гибкости	17.09	19.09		
9	Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	20.09	21.09		
10	Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве	22.09	23.09		
11	Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве	24.09	26.09		
12	Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве	27.09	28.09		
13	Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве	29.09	30.09		

4. Ожидаемые результаты.

знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- технику безопасности во время занятий на льду, в спортивном, тренажерном залах и на площадке;
- основы личной и общественной гигиены.

уметь:

- свободно передвигаться на коньках;
- выполнять физические упражнения с максимальной эффективностью;
- работать с партнером, группой.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № от 30.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**
Учебный курс
«Основы хоккея с шайбой»
2-ой год обучения

Составил: педагог дополнительного
образования
МАУ ДО ООЦ «Олимпийский»
Николин Дмитрий Владимирович

г. Усмань

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Основы избранного вида спорта» по хоккею с шайбой составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юный хоккеист», рассчитанной на четыре года. Данная рабочая программа предназначена для детей, посещающих спортивно-оздоровительные группы МБУ ДО ООЦ «Олимпийский» второго года обучения 6-9 лет.

Цель учебного курса:

Продолжить всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей занимающихся, укрепление здоровья, закаливание организма.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Оздоровительные:

- повысить уровень развития физических качеств: быстроты, силы, гибкости и координационных качеств;
- формирование навыков самосовершенствования и самоконтроля

2. Обучающие:

- углубить знания о правильности выполнения технических действий и приемов
- совершенствование технических приемов игры в хоккей с шайбой
- выявление детей способных к занятиям хоккеем;
- развитие индивидуальных физических способностей.

3. Воспитательные:

- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- дисциплинированности;
- повышение уровня социальной активности и ответственности.

2. Содержание учебного курса.

2.1 Теория.

Тема 1 Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях.

Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Тема 2 Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея.

Особенности структуры и содержание игровой деятельности.

Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Тема 3. Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы.

Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами.

Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеозаписи.

2.2 Практика

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе.

Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнения с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, который один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задачи первого развивать максимальную скорость, задача второго затормозить движения. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках.

Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактно силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Упражнения для развития гибкости.Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы

энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды

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

1. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки.

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

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

4.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической) во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка хоккеиста и вратаря включает в себя следующее:

Приемы техники передвижения на коньках:

- бег скользящим шагом;
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами;
- торможение с поворотом туловища на 90 на одной и двух ногах;
- бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка);

- прыжки толчком одной и двумя ногами;
- бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда;
- бег спиной вперед переступанием ногами;
- бег спиной вперед скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы;
 - ведение шайбы дозированными толчками вперед;
 - короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
 - ведение шайбы коньками;
 - ведение шайбы в движении спиной вперед;
 - обводка соперника на месте и в движении;
 - длинная обводка;
 - короткая обводка;
 - силовая обводка;
 - обводка с применением обманных действий – финтов;
 - финт клюшкой;
 - финт с изменением скорости движения;
 - финт головой и туловищем;
 - бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий);
 - бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой);
 - удар шайбы с длинным замахом;
 - удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
 - бросок-подкидка;
 - броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы;
 - бросок шайбы с неудобной стороны;
 - остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;
 - прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
 - отбор шайбы клюшкой способом выбивания;
 - отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
 - отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.
- **Техника игры вратаря:**
 - обучение основной стойке вратаря;
 - обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида к стойки к другой;
 - передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);

- Т-образное скольжение (вправо, влево);
- передвижение вперед выпадами;

- **Ловля шайбы:**
- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;
- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена;
- отбивание шайбы
- отбивание шайбы блином, стоя на месте;
- отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках;

Владение клюшкой и шайбой

- вбивание шайбы клюшкой, вбивание клюшкой в падении;
- остановка шайбы клюшкой у борта;
- бросок шайбы на дальность и точность

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

Приемы тактики обороны.

а) приемы индивидуальных тактических действий:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;

б) приемы групповых тактических действий:

- страховка;

в) приемы командных тактических действий:

- малоактивная оборонительная система 1-2-2.

Приемы тактики нападения.

а) индивидуальные атакующие действия:

атакующие действия без шайбы;

б) групповые атакующие действия:

передачи шайбы – короткие, средние, длинные;

передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;

тактическая комбинация – «стенка»;

в) командные атакующие действия:

организация атаки и контратаки из зоны защиты;

организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;

выход из зоны защиты через центральных нападающих;

выход из зоны через защитников;

Тактические действия вратаря:

выбор позиции в воротах;

выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2);

3. Календарно-тематическое планирование по хоккею спортивно - оздоровительной группы второго года обучения

№ п/п	Содержание учебно – тренировочного занятия	Планируемая дата проведения вторник, четверг, суббота	Планируемая дата проведения понедельник, среда, пятница	Фактическая дата проведения
октябрь				
1	Этапы развития отечественного хоккея.	01.10	03.10	
2	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности	04.10	05.10	
3	Этапы развития отечественного хоккея.	06.10	07.10	
4	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности	08.10	10.10	
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Упражнения специальной скоростной направленности.	11.10	12.10	
6	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	13.10	14.10	
7	Упражнения для развития специальных координационных качеств.	15.10	17.10	
8	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	18.10	19.10	
9	Упражнения специальной скоростной направленности.	20.10	21.10	
10	Бег скользящим шагом.	22.10	24.10	
11	Ведение шайбы на месте.	25.10	26.10	
12	Вратарь: остановка шайбы клюшкой у борта.	27.10	28.10	

13	Повороты по дуге переступанием двух ног.	29.10	31.10	
	ноябрь			
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.	01.11	02.11	
2	Повороты влево и вправо скрестными шагами; старт с места лицом вперед. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы.	03.11	07.11	
3	Бег короткими шагами; торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Ведение шайбы дозированными толчками вперед	05.11	09.11	
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	08.11	11.11	
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки.	10.11	14.11	
6	Основы техники и технической подготовки. Прыжки толчком одной и двумя ногами.	12.11	16.11	
7	Ведение шайбы коньками. Обучение основной стойке вратаря.	15.11	18.11	
8	Особенности техники игры вратаря. Ведение шайбы в движении спиной вперед.	17.11	21.11	
9	Вратарь: бросок шайбы на дальность и точность	19.11	23.11	
10	Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.	22.11	25.11	
11	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида к стойки к другой.	24.11	28.11	
12	Тесты по общей физической подготовке.	26.11	30.11	
13	Тесты по общей физической подготовке.	29.11		
	Декабрь			
1	Основы техники и технической подготовки. Прыжки толчком одной и двумя ногами.	01.12	02.12	
2	Ведение шайбы коньками. Обучение основной стойке вратаря.	03.12	05.12	
3	Особенности техники игры вратаря. Ведение шайбы в движении спиной вперед.	06.12	07.12	

4	Вратарь: бросок шайбы на дальность и точность	08.12	09.12	
5	Особенности техники игры вратаря. Ведение шайбы в движении спиной вперед.	10.12	12.12	
6	Вратарь: бросок шайбы на дальность и точность	13.12	14.12	
7	Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.	15.12	16.12	
8	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида к стойки к другой.	17.12	19.12	
9	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу.	20.12	21.12	
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами; старт с места лицом вперед. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы.	22.12	23.12	
11	Бег короткими шагами; торможение с воротом туловища на 90° на одной и двух ногах. Ведение шайбы дозированными толчками вперед	24.12	26.12	
12	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	27.12	28.12	
13	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки.	29.12	30.12	
	Январь			
1	Основы техники и технической подготовки. Бег спиной вперед переступанием ногами.	10.01	09.01	
2	Обводка соперника на месте и в движении.	12.01	11.01	
3	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Вратарь: передвижения на параллельных коньках (вправо, влево).	14.01	13.01	
4	Объем и разносторонность технических приемов.	17.01	16.01	
5	Бег спиной вперед скрестными шагами.	19.01	18.01	
6	Бросок шайбы с неудобной стороны.	21.01	20.01	
7	Длинная обводка. Вратарь: Т-образное скольжение (вправо, влево).	24.01	23.01	

8	Бросок –подкидка, вбивание шайбы клюшкой, вбивание клюшкой в падении.	26.01	25.01	
9	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок).	28.01	27.01	
10	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок).	31.01	30.01	
	ФЕВРАЛЬ			
1	Индивидуальные атакующие действия: атакующие действия без шайбы;	02.02	01.02	
2	Приемы тактики обороны: индивидуальные тактические действия: - скоростное маневрирование и выбор позиции;	04.02	03.02	
3	Бег спиной вперед скрестными шагами.	07.02	06.02	
4	Короткая обводка. Вратарь: остановка шайбы клюшкой у борта, передвижение вперед выпадами.	09.02	08.02	
5	Финт с изменением скорости движения. Силовая обводка. Приемы индивидуальных тактических действий: - дистанционная опека.	11.02	10.02	
6	Повороты в движении на 180° и 360°.	14.02	13.02	
7	Удар шайбы с длинным замахом.	16.02	15.02	
8	Вратарь: ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением.	18.02	17.02	
9	Финт клюшкой. Финт головой и туловищем. Приемы тактики обороны. Приемы групповых тактических действий: - страховка.	21.02	20.02	
10	Повороты в движении на 180° и 360°.	28.02	22.02	
11	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий), коротким разгоном (кистевой).		27.02	
	МАРТ			
1	Вратарь: ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена.	02.03	01.03	
2	Вратарь: ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена.	04.03	03.03	
3	Выпады, глубокие приседания на одной и двух	07.03	06.03	

	гах. Вратарь: отбивание шайбы блином: стоя на месте, с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			
4	Основы тактики и тактической подготовки.	09.03	10.03	
5	Приемы командных тактических действий: - малоактивная оборонительная система 1-2-2;	11.03	13.03	
6	Вратарь: Выбор позиции в воротах. Обводка с применением обманных действий – финтов.	14.03	15.03	
7	Установка на игру и ее разбор.	16.03	17.03	
8	Соревнования по хоккею.	18.03	20.03	
9	Групповые атакующие действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.	21.03	22.03	
10	Тактическая комбинация – «стенка»;	23.03	24.03	
11	Командные атакующие действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;	25.03	27.03	
12	Командные атакующие действия: выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников;	28.03	29.03	
13	Вратарь: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2);	30.03	31.03	
	Апрель			
1	Выпады, глубокие приседания на одной и двух гах. Вратарь: отбивание шайбы блином: стоя на месте, с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	01.04	03.04	
2	Основы тактики и тактической подготовки.	04.04	05.04	
3	Приемы командных тактических действий: - малоактивная оборонительная система 1-2-2;	06.04	07.04	
4	Вратарь: Выбор позиции в воротах. Обводка с применением обманных действий – финтов.	08.04	10.04	
5	Установка на игру и ее разбор.	11.04	12.04	

6	Соревнования по хоккею.	13.04	14.04	
7	Групповые атакующие действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.	15.04	17.04	
8	Финт с изменением скорости движения. Силовая обводка. Приемы индивидуальных тактических действий: - дистанционная опека.	18.04	19.04	
9	Повороты в движении на 180° и 360°.	20.04	21.04	
10	Удар шайбы с длинным замахом.	22.04	24.04	
11	Вратарь: ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением.	25.04	26.04	
12	Финт клюшкой. Финт головой и туловищем. Приемы тактики обороны. Приемы групповых тактических действий: - страховка.	27.04	28.04	
13	Повороты в движении на 180° и 360°.	29.04		
	МАЙ			
1	Техника передвижения	04.05	03.05	
2	Техника нападения	06.05	05.05	
3	Техника защиты	11.05	10.05	
4	Тактика игры в нападении	13.05	12.05	
5	Тактика игры в защите	16.05	15.05	
6	Техника передвижения	18.05	17.05	
7	Техника нападения	20.05	19.05	
8	Техника защиты	23.05	22.05	
9	Тактика игры в нападении	25.05.	24.05.	
10	Тактика игры в защите	27.05	26.05	
11	Итоговая аттестация. Тесты по общей физической подготовке		29.05	
	ИТОГО: 216 часов			

5. Ожидаемые результаты.

знать:

- основы тактики и тактической подготовки;
- правила соревнований по хоккею с шайбой;
- приемы самоанализа.

уметь:

- выполнять тактические действия;
- работать с партнером, группой;
- побеждать соперника.