

**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по хоккею «Алтай»
(КГБУ ДО «СШ по хоккею «Алтай»)**

Принята на заседании
Педагогического совета
КГБУ ДО «СШ по хоккею «Алтай»
от 01.04.2024
Протокол № 3/П

Утверждена
Приказом директора КГБУ ДО
«СШ по хоккею «Алтай»
от 02.04.2024 № 78

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей»**

Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

г. Барнаул, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты.....	6
1.3. Срок и особенности реализации программы.....	9
1.4. Формы реализации программы.....	12
1.5. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана..	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	44
2.1. Календарный учебный график.....	44
2.2. Виды и формы контроля.....	44
2.3. Методические материалы.....	52
2.4. Воспитательная работа.....	56
2.5. Другие компоненты.....	57
2.6. Информационные ресурсы и литература.....	59
Приложение. Список определений.....	61

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные умения и навыки. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физической культурой и спортом в свободное время.

Спорт – сфера социально - культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Хоккей – командная игра. Он является олимпийским видом спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор двигательных действий выполняемых хоккеистами во время учебно-тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта. Хоккей является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и других видов подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время – многолик и сложен.

Хоккей сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения, как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, хоккей пользуется большой популярностью среди молодежи, детей, подростков и их родителей. В ряду

наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, хоккей занимает видное место.

Хоккеем начинают заниматься с 4-5 летнего возраста, который является оптимальным периодом для активно растущего организма.

Хоккей развивает у ребенка смелость, мужественность, дисциплинированность, организованность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели, преодоления трудностей. Хоккей раскрывает такие качества ребенка как умение работать в команде, быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки. Занятие хоккеем расширяет кругозор, способствует социализации детей и подростков, формированию важных социальных компетенций, этнических установок. Развивает эмоционально-волевую сферу, помогает найти друзей и единомышленников в социуме. Занятие хоккеем компенсирует у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщает к здоровому образу жизни. Способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию гармонично развитой спортивной фигуры, крепкого телосложения, а также приобретению различных двигательных умений и навыков.

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Правила вида спорта «хоккей», утвержденные приказом № 188 от 21.03.2023 года Министерством спорта Российской Федерации.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».

Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ

Устав КГБУ ДО «Спортивная школа по хоккею «Алтай» (далее – учреждение).

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» (далее – программа) связана с пониманием значимости разностороннего развития личности детей, подростков и взрослых, в понимании приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физической культуры и спорта. А также с активным развитием и популяризацией хоккея в стране и в Алтайском крае, увеличением числа обучающихся и как следствие, необходимостью создания выстроенной системы обучения занимающихся (подготовки спортсменов) в соответствии с современными требованиями организации учебно-тренировочного процесса.

Новизна Программы предопределяет ее долгосрочная перспектива. В основе программы лежат основополагающие принципы теории и методики физического воспитания, результаты новейших научно-методических разработок отечественных тренеров-преподавателей и специалистов по хоккею, обобщен передовой опыт.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе обучения с учетом условий и материально-технической базы учреждения. Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий позволяет учащимся развиваться, формировать компетентные умения и навыки в области хоккея, которые, в свою очередь, дадут возможность для самореализации и профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности обучающихся в регулярных занятиях хоккеем.

Отличительная особенность программы заключается в использовании инновационного подхода к учебно-тренировочному процессу, подборе и разработке специальных средств обучения (спортивной тренировки). Комплексная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических и

психомоторных качеств, способствует укреплению здоровья и освоению обучающимися базовых умений и навыков, необходимых для игры в хоккей.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Будучи дополнительной, программа расширяет и углубляет знания и умения, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ по предметам физкультурно-спортивной направленности в школе.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексного подхода– предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

Принцип преемственности– определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов обучения (подготовки), рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач обучения (подготовки).

Принцип доступности – обеспечение права каждого на свободный доступ к занятию физической культурой и спортом как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности.

Принцип индивидуализации – учёт индивидуальных особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Принцип совместной деятельности педагога и обучающегося предусматривает построение учебно-тренировочных занятий так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

1.2. Цель и задачи и программы. Планируемые результаты

Цель программы: реализация спортивно-оздоровительного этапа, как необходимой составляющей многолетней системы обучения и подготовки, направленного на формирование у детей интереса к физической культуре и занятиям хоккеем, укрепление здоровья, всестороннее гармоничное

развитие личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и спорте.

Задачи программы:

Личностные:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии;
- сформировать устойчивое понимание у учащихся знаний о правильном питании, основах гигиены;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление;
- формирование навыков адаптации к жизни в современном обществе посредством занятия физической культурой и спортом, профессиональной ориентации;
- воспитание морально-волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков, умеющих работать в команде;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, лидерских качеств;
- воспитание патриотизма, товарищества, доброжелательности, толерантности и формирования гражданского самосознания.

Метапредметные:

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни детей и подростков, гармоничное развитие личности;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у детей интереса и мотивации к систематическому занятию спортом и в частности хоккеем;
- укрепление здоровья, закаливание и гармоничное развитие организма детей;
- создание условий для физического, культурного и духовного развития детей;
- формирование широкого круга знаний, двигательных умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- обеспечение направленного воздействия на развитие физических качеств – координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
- овладение учащимися основами техники выполнения широкого комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способствовать созданию для учащихся позитивного психоэмоционального фона (снятие стрессов, расслабление психики, повышение самооценки и т.д.);
- отбор наиболее одаренных детей для дальнейшего занятия хоккеем, совершенствования в избранном виде спорта;
- подготовка спортивного резерва.

Предметные:

- способствовать освоению обучающимися теоретических знаний о хоккее, его истории развития в России и в Мире;
- обучение юных хоккеистов основам правил вида спорта «хоккей»;
- способствовать освоению юными хоккеистами базовыми двигательными умениями и навыками передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, техникой силовых единоборств;
- овладение учащимися основами техники и тактики хоккея, основами соревновательной деятельности;
- обучение детей принципам честной спортивной борьбы, в том числе без применения допинга (антидопинговые правила).

Планируемые результаты программы

Личностные:

- проявление учащимися познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и хоккеем;
- приобретение учащимися знаний о здоровом образе жизни и правильном питании, основах гигиены;
- вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в свободное время;
- приобретают способность к творческому самовыражению, культурному и духовному развитию;
- приобретают активную жизненную позицию, усваивают нормы и ценности общества;
- учащиеся заинтересованы в обучении хоккеем, проявляют ответственность, инициативность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, лидерские качества;
- умеют работать в команде, принимать ответственные решения.

Метапредметные:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятию хоккеем;
- стабильность состава занимающихся;
- учащиеся совершенствуют свою физическую форму, развивают физические качества;
- овладевают основами техники выполнения широкого комплекса физических упражнений и осваивают технику подвижных игр;
- подготовка и отбор перспективных юных хоккеистов для дальнейших занятий хоккеем и успешной сдачи ими вступительных испытаний для прохождения в спортивной школе обучения по дополнительной общеобразовательной Программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Предметные:

- приобретение учащимися теоретических знаний о хоккее, основ правил вида спорта «хоккей»;

- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности (теоретической, психологической, общей физической, специальной физической, технической, технико-тактической (игровой));
- формирование базовых двигательных умений и навыков.

1.3. Срок и особенности реализации программы

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей и подростков и взрослых в возрасте от 4-х лет. Прием учащихся в спортивную школу производится ежегодно с 1 июля по 31 августа и с дополнительным приемом при необходимости в течение всего календарного года (при наличии вакантных мест в учреждении).

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящую из трех уровней: «Стартовый», «Базовый» и «Продвинутый». Каждый из них имеет методическое обеспечение и свой уровень сложности. Уровневый принцип построения программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

«**Стартовый**» уровень – проходят обучение дети с 4-х лет.

«**Базовый**» уровень – проходят обучение дети с 8 до 12-ти лет.

«**Продвинутый**» уровень – проходят обучение подростки в возрасте с 13-ти лет.

На «Базовый» уровень обучения зачисляются (переводятся) лица, не сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода для обучения на этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный этап до двух лет подготовки по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», реализуемой в учреждении, при условии включения данных обучающихся в список кандидатов в спортивные сборные команды Алтайского края по возрастным группам для участия в официальных спортивных соревнованиях по хоккею.

На «Продвинутый» уровень обучения зачисляются (переводятся) лица, не соответствующие требованиям к уровню спортивной квалификации либо не сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода для обучения на учебно-тренировочный этап свыше двух лет подготовки и этап совершенствования спортивного мастерства по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», реализуемой в учреждении, при условии включения данных обучающихся в список кандидатов в спортивные сборные команды Алтайского края по возрастным группам для участия в официальных спортивных соревнованиях по хоккею.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах в зависимости от уровня и года обучения, и не может превышать 2-х кратного количества максимально установленной продолжительности занятия в часах.

Обучающиеся, успешно освоившие данную Программу, имеют возможность сдачи вступительных испытаний для дальнейшего обучения по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», реализуемой в учреждении.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:

- обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках программы;
- обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий учреждения, в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся;
- в случае необходимости программой предусмотрено проведение учебно-тренировочных занятий в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление (корректировку) с учетом развития вида спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования, физической культуры и спорта.

Таблица 1.

Продолжительность обучения по программе, возраст лиц для зачисления, количество учащихся в группе. Режимы учебно-тренировочной работы и требования к уровню подготовленности.

Этап обучения	Уровень обучения	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Наполняемость групп (кол-во учащихся)		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (в часах)	Количество часов (в неделю)	Продолжительность одного академического часа (в минутах)	СанПиН	Количество учебных недель в году	Общее количество учебных часов в год	Требования к уровню подготовки на конец учебного года
				Минимальная	Максимальная								
Спортивно-оздоровительный	Стартовый	Первый	4	10	30	3	2	6	20	1.2.3685-21	46	276	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
		Второй	5	10	30	3	2	6	25		46	276	
		Третий	6	10	30	3	2	6	30		46	276	
		Четвертый	7	10	30	3	2	6	40		46	276	
	Базовый	Весь период	8-12	10	30	3	2	6	45		46	276	
	Продвинутый	Весь период	13 и старше	10	30	3	2	6	45		46	276	

1.4. Формы реализации программы

Учебный процесс осуществляется в соответствии с установленным режимом работы, годовым календарным учебным графиком.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого уровня и года обучения.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

- учебные – предполагают освоение (разучивание, закрепление, совершенствование) нового материала;
- учебно-тренировочные – направлены на осуществление различных видов обучения (разучивание, закрепление, совершенствование);
- восстановительные – характеризуются небольшими величинами объема работы, разнообразием и эмоциональностью, проводятся в формате игры;
- модельные – позволяют реализовывать интегральное обучение;
- соревновательные - формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п.
- контрольные – предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса обучения.

Форма организации образовательного процесса:

- фронтальная – учащиеся выполняют упражнения (задания) вместе слушают объяснения тренера-преподавателя;
- поточная – выполнение упражнений (заданий) друг за другом в потоке, при этом повышается моторная плотность;
- групповая – учащиеся (в группах) совместно выполняют упражнение (задание);
- стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств;
- круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений (заданий) на различных станциях;
- индивидуальная – учащиеся получают задания и выполняют его самостоятельно;
- свободная – самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания учебно-тренировочных занятий.

Методы обучения:

Словесный. Направлен на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки).

Наглядный. Демонстрация навыка тренером, помощником или одним из лучших воспитанников. Направлен на создание зрительных представлений

о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы).

Практический – многократное повторение продемонстрированного движения. При этом в одно тренировочное занятие можно вводить не более одного нового навыка. Подвижные игры, позволяющие осваивать те или иные навыки, также являются частью этого метода.

Методы контроля: педагогические, медико-биологические, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на занятия в образовательной практике используются следующие **педагогические технологии:**

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать креативную деятельность обучающихся.

Технология дифференцированного обучения. Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в деятельность, загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

инструкции по выполнению упражнений, комбинаций;

технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;

таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, комбинаций, и т.п.;

тесты на усвоение теоретического материала;

видеоматериал.

**1.5. Содержание программы. Учебный план.
Содержание учебного плана**

Учебный план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (учебный год)		
		Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		Весь период	Весь период	Весь период
1.	Введение	2	2	2
2.	Теоретическая подготовка	10	12	12
3.	Общая физическая подготовка	66	62	58
4.	Специальная физическая подготовка	10	16	20
5.	Техническая подготовка	92	90	90
6.	Технико- тактическая (игровая) подготовка	44	42	42
7.	Восстановительные мероприятия	42	42	42
8.	Контрольные испытания	8	8	8
9.	Итоговое занятие	2	2	2
Итого:		276	276	276

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле
«Стартовый» уровень обучения**

Таблица 3.

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Введение	2	2											
Теоретическая подготовка (ч)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	0
Общая физическая подготовка (ч)	66	8	8	8	6	6	2	6	6	6	8	2	0
Специальная физическая подготовка (ч)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	0
Техническая подготовка (ч)	94	8	8	8	12	10	10	10	8	10	10	-	0
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Восстановительные мероприятия (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Контрольные испытания (ч)	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	0
Итоговое занятие	2											2	
Итого	276	28	26	26	28	26	26	26	24	26	28	12	

Разделы обучения и подготовки

Таблица 4.

№ п/п	Наименование раздела, темы		Часы
1.	Введение	1. Знакомство с группой. 2. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. 3. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на ледовой площадке.	2
2.	Теоретическая подготовка		10
	Раздел	Тема	
2.1.	Физическая культура и спорт.	1. Понятие о физической культуре как о составной части культуры. Понятие о хоккее. 2. Физическая культура как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития.	2
2.2.	Режим и питание	1. Режим дня и питание спортсменов, значение. 2. Понятие об энергетических затратах.	2
2.3.	Гигиена и закаливание	1. Личная гигиена. 2. Значение водных процедур, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).	2
2.4.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Физические упражнения как средство физического воспитания.	2
2.5.	Инвентарь и оборудование	1. Требование к спортивной экипировке, оборудованию и инвентарю. 2. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	2
3.	Общая физическая подготовка		66
	Раздел	Тема	
3.1.	Гибкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	20
3.2.	Ловкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	26
3.3.	Быстрота	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	8

3.4.	Сила	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	6
3.5.	Выносливость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	6
4.	Специальная физическая подготовка		10
	Раздел	Тема	
4.1.	Занятия на ледовой площадке	Упражнения, воздействующие на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков	6
4.2.	Занятия вне ледовой площадки (спортивный зал)	Упражнения, воздействующие на развитие двигательных качеств специфических для хоккея	4
5.	Техническая подготовка		94
	Раздел	Тема	
5.1.	Техническая подготовка на ледовой площадке		64
5.1.1.	Техника передвижения на коньках	Упражнения, направленные на формирование стартовых технических умений и навыков	48
5.1.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование стартовых технических умений и навыков	16
5.2.	Техническая подготовка вне ледовой площадки		30
5.2.1.	Техника владения коньками	Имитационные упражнения, направленные на формирование стартовых технических умений и навыков	12
5.2.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование стартовых технических умений и навыков	18
6.	Технико-тактическая (игровая) подготовка		42
	Раздел	Тема	
6.1.	Технико-тактическая (игровая) подготовка на льду		14
6.1.1.	Подвижные игры	Игры и задания, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	14
6.2.	Технико-тактическая (игровая) подготовка вне льда		28
6.2.1.	Подвижные игры	Игры и задания, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	16
6.2.2.	Элементы спортивных игр	Игры и задания с элементами спортивных игр, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	12

7.	Восстановительные мероприятия		42
	Раздел	Тема	
7.1.	Физические (активные) средства восстановления	1. Упражнения равносторонней подготовки на открытом воздухе 2. Переключение на другой вид деятельности 3. Подвижные игры, игры с элементами видов спорта 4. Бассейн 5. Прогулки на открытом воздухе	42
8.	Контрольные испытания		8
	Раздел	Тема	
8.1.	Промежуточный контроль	Определение уровня физической подготовки учащихся в конце первого полугодия	4
8.2.	Промежуточный контроль	Диагностика уровня физической подготовки учащихся по окончанию учебного года	4
9.	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года по освоению программного материала	2

Программный материал для практических занятий

Таблица 5

Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая (игровая) подготовка
Статически-пассивная гибкость	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Статически-активная гибкость	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Динамическая гибкость	Повороты и переходы	Обманные броски и передачи
Базовые двигательные навыки	Бег скользящими шагами	Поиск лучшей позиции
Координация, равновесие	Старты лицом и спиной вперед	Резкие изменения направления движений
Быстрота простой двигательной реакции	Торможения и остановки	Индивидуальная тактика
Быстрота сложной двигательной реакции	Бег спиной вперед	
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	
	Обводка	
	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	
	Броски	
	Преследования и отбор шайбы	

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов

Таблица № 6

Категория	Наименование навыка
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
	Скольжение на одной ноге лицом вперед
	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
	Скрестные шаги с продвижением
	Бег на месте, в движении / спиной вперед
	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Толкание партнера
	Тяга партнера
	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом – сосной ведущей ноги
Слалом через препятствия, клюшки на льду	
Повороты	Поворот столкновением одной ногой и скольжением (л/п)
	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – «полуфонариком», делать широкие движения ногами
	Слалом – «полуфонариком», стягой партнера (держаться за клюшки)
	Бег лицом вперед скользящими шагами стягой партнера
	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории спилонами
Старты	V-старт лицом вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Старт спиной вперед полуфонариками
	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
	Торможение «1-1» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л,п)
	«полуфонарик», движение одной ногой (л,п) сосной
	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, сосной ноги

Бег спиной вперед	Скольжениенадвухконькахспинойвперед
	Скольжениенаодномконьке(л/п)спинойвперед
	Слалом,стягойпартнера(держатьсязаклюшки)
	Слалом,сосменойтолчковойноги
	«полуфонарик»,движениесосменойтолчковойноги
Повороты	Поворотыбезотрываконьковотльда(л/п)
	Крутые(пикирующие)поворотыбезотрываконьковотльда
	Поворотына360°безотрываконьковотльдасосменнойстороны
	Катаниепокругусдвижением«внешней»ногой«полуфонарик»
	Катаниепокругуспинойвпередсдвижением«внутренней»ногой«полуфонарик»
	Катаниепокругуспеременнымдвижениемобеихног«полуфонарик»
	Поворотскрестнымишагамилицомвперед(л/п)
	Поворотскрестнымишагамиспинойвперед(л/п)
	«Кораблики»,движениепокругубезсменыведущейноги
	Переходы:спиной–лицомвпередилицомвперед–спинойвперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведениешайбы,неотрываеткрюка,–узкое-широкое, короткоекомбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведениешайбы,неотрываеткрюка,–узкое
	Ведениешайбы,неотрываеткрюка,–широкое
	Ведениешайбы,неотрываеткрюка,–узкое-широкое, короткоекомбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» издвухконусов(2метра)
	Ведениешайбы«спереносом»потраектории«восьмерки»спереходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведениешайбы,неотрываеткрюка,–«улитка»360°(л/п)
	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке(л/п)
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пяткахконька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» напяткахконька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конусабезконтроляклюшки
	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конусасконтролемклюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжениевстороне(л/п)
	Ведениешайбыклюшкойиконьками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавнаясменанаправлений
	Ведениешайбы«спереносом»,скрестнымишагамипокругу
	Ведениешайбы«спереносом»черезсвоиногиз-заспины
	Ведениедвухшайб
	Приемистановкакклюшкой(крюком)
	Передачащайбыброскомс«удобной»сторонывосновнойстойке
	Передачащайбыброскомс«неудобной»сторонывосновнойстойке

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском со стороны борта
	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача шайбы в парах с комбинированием
	Передача шайбы в парах приемная «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
	Передача шайбы броском со стороны борта с «удобной» стороны
	Передача шайбы броском со стороны борта с «неудобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
	Бросок кистевой в движении
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
	Отбор клюшкой наложение
	Опека партнера
	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
	Контролируем потерю, оставление шайбы
	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
	Обманное движение корпусом «раскачивание»
	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
	Тащить шайбу коньком-клюшкой себе между коньков
	Выставление корпуса
	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

Цели обучения:

- овладение учащимися знаниями о физической культуре и спорте, хоккее;
- укрепление здоровья учащихся;
- стартовая двигательная и техническая подготовка;
- формирование интереса и мотивации к занятиям хоккеем;
- создание условий для психофизического развития, раскрытие индивидуального потенциала и социализации детей.

Задачи по реализации целей:

- создавать благоприятные условия для естественного развития ребенка, укрепление его здоровья;
- обеспечивать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;

- повышать уровень функциональных возможностей;
- создавать условия для эффективного развития двигательных качеств;
- формировать и совершенствовать стартовые двигательных навыки;
- осваивать стартовые технические приемы;
- ознакомить с основами физической активности и здорового образа жизни;
- воспитывать навыки самоорганизации и организованности;
- знакомить с правилами безопасности;
- формировать интерес к хоккею и потребность в систематических занятиях;
- формировать умение выражать и контролировать эмоции;
- музыкально-ритмическое воспитание, развитие пространственного мышления;
- содействовать развитию творческих и интеллектуальных способностей;
- формировать навыки взаимодействия в группе.

Планируемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре и спорте, хоккее;
- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование интереса к хоккею;
- регулярные посещения учащимися учебно-тренировочных занятий;
- стабильность состава учащихся;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие двигательных качеств;
- освоение стартовых технических приемов.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- роль физической культуры в воспитании человека;
- влияние здорового образа жизни на организм человека;
- основы гигиены и питания спортсменов;
- основы соблюдения правил техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

уметь:

- выполнять упражнения, воздействующие на развитие физических способностей в соответствии с возрастом;
- выполнять технико-тактические (игровые) задания с элементами различных видов спорта (подвижных игр) в соответствии с возрастом;
- владеть умениями выполнять технические приемы элементов хоккея по возрасту.

План-график распределения учебного материала в годичном цикле «Базовый» уровень обучения

Таблица 7

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Введение	2	2											
Теоретическая подготовка (ч)	12	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1		0
Общая физическая подготовка (ч)	62	8	8	6	6	6	2	6	6	6	6	2	0
Специальная физическая подготовка (ч)	16	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	-	0
Техническая подготовка (ч)	90	6	8	9	11	8	9	11	7	9	12	-	0
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Восстановительные мероприятия (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Контрольные испытания (ч)	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	0
Итоговое занятие	2											2	
Итого	276	26	26	26	28	26	26	28	24	26	28	12	

Разделы обучения и подготовки

Таблица 8

№ п/п	Наименование раздела, темы		Часы
1.	Введение	1. Знакомство с группой. 2. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. 3. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на ледовой площадке.	2
2.	Теоретическая подготовка		12
	Раздел	Тема	
2.1	Физическая культура и спорт.	1. Понятие о физической культуре как о составной части культуры. Понятие о хоккее. 2. Физическая культура как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития. 3. Основы техники и технической подготовки: объяснить основные понятия техники игры «хоккей», ее значимость в подготовке;	3
2.2.	Режим и питание	1. Режим дня и питание спортсменов, значение. 2. Понятие об энергетических затратах.	3
2.3.	Гигиена и закаливание	1. Личная гигиена. 2. Значение водных процедур, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).	2
2.4.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Физические упражнения как средство физического воспитания.	2
2.5.	Инвентарь и оборудование	1. Требование к спортивной экипировке, оборудованию и инвентарю. 2. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	2
3.	Общая физическая подготовка		62
	Раздел	Тема	
3.1.	Гибкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	20
3.2.	Ловкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	22
3.3.	Быстрота	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	8

3.4.	Сила	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	6
3.5.	Выносливость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	6
4.	Специальная физическая подготовка		16
	Раздел	Тема	
4.1.	Занятия на ледовой площадке	Упражнения, воздействующие на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков	10
4.2.	Занятия вне ледовой площадки (спортивный зал)	Упражнения, воздействующие на развитие двигательных качеств специфических для хоккея	6
5.	Техническая подготовка		90
	Раздел	Тема	
5.1.	Техническая подготовка на ледовой площадке		62
5.1.1.	Техника передвижения на коньках	Упражнения, направленные на формирование базовых технических умений и навыков	46
5.1.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование базовых технических умений и навыков	16
5.2.	Техническая подготовка вне ледовой площадки		28
5.2.1.	Техника передвижения на коньках	Имитационные упражнения, направленные на формирование базовых технических умений и навыков	8
5.2.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование базовых технических умений и навыков	20
6.	Технико-тактическая (игровая) подготовка		42
	Раздел	Тема	
6.1.	Технико-тактическая (игровая) подготовка на льду		14
6.1.1.	Подвижные игры	Игры и задания, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	14
6.2.	Технико-тактическая (игровая) подготовка вне льда		28
6.2.1.	Подвижные игры	Игры и задания, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	16
6.2.2.	Элементы спортивных игр	Игры и задания с элементами спортивных игр, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	12
7.	Восстановительные мероприятия		42

	Раздел	Тема	
7.1.	Физические (активные) средства восстановления	1. Упражнения равносторонней подготовки на открытом воздухе 2. Переключение на другой вид деятельности 3. Подвижные игры, игры с элементами видов спорта 4. Посещение бассейна 5. Прогулки на открытом воздухе	42
8.	Контрольные испытания		8
	Раздел	Тема	
8.1.	Промежуточный контроль	Определение уровня физической подготовки учащихся в конце первого полугодия	4
8.2.	Промежуточный контроль	Диагностика уровня физической подготовки учащихся по окончании учебного года	4
9.	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года по освоению программного материала	2

Программный материал для практических занятий

Таблица 9

Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая (игровая) подготовка
Статически-пассивная гибкость	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Статически-активная гибкость	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Координация, равновесие	Старты	Обманные броски и передачи
Сложная моторика	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Динамическая гибкость	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
Меткость	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег спиной вперед	Выход из своей зоны
	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Зонная оборона
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика нападения
	Обводка	Групповая тактика в обороне
	Преследования и отбор шайбы	Вбрасывания
	Броски и удары	

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов

Таблица № 10

Категория навыка	Наименование навыка
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом спиной вперед, «пистолет»
	Скрестные шаги через клюшку
	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
	Прыжки вперед, в стороны на двенадцать ног, на одну ногу, с удержанием позы
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Борьба партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом, короткий – сосной ведущей ногой лицом спиной вперед
	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом спиной вперед
	Слалом лыжный, лицом спиной вперед (стягой партнера и без)
Старты	Бег скрестными шагами лицом спиной вперед (3л/3п) быстро
	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
Торможения и остановки	Старт спиной вперед скрестными шагами
	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
Бег скользящими шагами	Торможение резким изменением направления (зигзаг)
	«полуфонарик» в различных вариантах
	Скольжение лицом вперед – работа над техникой
Бег спиной вперед	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
	Скольжение на двух коньках спиной вперед стягой партнера и без
	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед стягой партнера и без
	Слалом, стягой партнера (держаться за клюшки)
Повороты и переходы	Слалом, сосной толчковой ногой
	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда с сменной стороны
	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения
«Кораблики» движение по кругу сосной ведущей ногой	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Ведение шайбы, неотрывая крюка, – узкое и широкое комбинирование

(без движения)	
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «улитка» 360° (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы клюшкой коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги и из-за спины
	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
	Ведение шайбы по траектории между пилонами
	Ведение шайбы при скольжении «корабликами»
Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу	
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
	Передача шайбы броском «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с отскоком от борта
	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском «удобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы броском «неудобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы в парах комбинированием
	Передача-прием шайбы в парах приемна «неудобную» сторону, возврат с «удобной» стороны и обратная последовательность
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
	Передача шайбы «оставлением»
	Передача шайбы воднокасаение
	Длинная передача «парашютиком»
	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой в движении

Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
	Бросок поворотам с выкатыванием из-за ворот
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
	Щелчок низом
	Добивание
	Подправление шайбы на льду, на месте – низом и верхом
	Подправление шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря сброском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
	Обводка вратаря сброском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
	Отбор клюшкой – наложение
	Преследование шайбы (различные ситуации 1в2, 1в3, 2в3)
	Поднимание и наложение клюшки соперника
	Подбивание клюшкой соперника
	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приема
	Блокирование передачи / бросков на линии броска соперника
Индивидуальная тактика	Выбивание шайбы клюшкой
	Изменение скорости катания
	Резкое изменение направления движения «улитка»
	Контролируемая потеря, оставление шайбы
	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обманные движения коньками – обманный поворот, остановка и т.д.
	Обманное движение корпусом «раскачивание»
	Открывание под передачу – лицом к шайбе
	Защита шайбы частями тела – рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
	Ситуации 1в1
	Подбор шайбы в зоне обороны – используя ложные действия и закрывание шайбы
	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1в1
	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
	Ситуации 2в1
	Опека соперника без шайбы
	Выход на соперника
	Возврат в оборону в вынужденном случае отойти к борту
	Игра против соперника с шайбой, давление
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
	Ситуации 2в2 (навходе в зону нападения, в углах и т.д.)
	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)

	Ситуация 2в1 в углах зоны нападения
	Ситуация 2в1 на входе в зону нападения
	Выход на ворота по центру (второй игрок)
	Выход из своей зоны передачи через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Позиции игроков при вбрасывании
	Элементы борьбы – блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперед с «удобной» и «неудобной» стороны

Цели обучения:

- расширение знаний учащихся о физической культуре и спорте, хоккее;
- укрепление здоровья учащихся;
- содействие эффективной адаптации ребенка к новым условиям жизнедеятельности;
- формирование базовых двигательных навыков;
- формирование базовых технических навыков;
- содействие психофизическому развитию;
- создание условий для познавательного развития;
- приобретение социально-коммуникативных навыков;
- содействие художественно-эстетическому развитию.

Задачи по реализации целей:

- создавать благоприятные условия для естественного развития ребенка, укрепление его здоровья;
- обеспечивать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- повышать уровень функциональных возможностей;
- создавать условия для формирования функциональных систем организма;
- создавать условия для эффективного развития двигательных качеств;
- формировать и совершенствовать базовые двигательные навыки;
- осваивать базовые технические приемы;
- ознакомить с основами физической активности и здорового образа жизни;
- воспитывать навыки самоорганизации и организованности;
- знакомить с правилами безопасности;
- формировать интерес к хоккею и потребности в систематических занятиях;
- формировать умение выражать и контролировать эмоции;
- музыкально-ритмическое воспитание, развитие пространственного мышления;
- содействовать развитию творческих и интеллектуальных способностей;
- формировать навыки взаимодействия в группе.

Планируемые результаты:

- расширение знаний учащихся о физической культуре и спорте, хоккее;
- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- формирование интереса к хоккею;
- регулярные посещения учащимися учебно-тренировочных занятий;
- стабильность состава учащихся;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие двигательных качеств;
- освоение базовых технических приемов;
- выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «ГТО».

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- роль физической культуры в воспитании человека;
- влияние здорового образа жизни на организм человека;
- основы гигиены и питания спортсменов;
- основы соблюдения правил техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
- краткую историю развития хоккея в России и в мире;

уметь:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техническими приемами хоккея по возрасту;
- выполнять технико-тактические (игровые) задания с элементами хоккея и других видов спорта в соответствии с возрастом

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле
«Продвинутый» уровень обучения**

Таблица 11

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Введение	2	2											
Теоретическая подготовка (ч)	12	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	-	0
Общая физическая подготовка (ч)	58	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	2	0
Специальная физическая подготовка (ч)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	0
Техническая подготовка (ч)	90	7	9	9	11	8	9	11	7	8	11	-	0
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Восстановительные мероприятия (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Контрольные испытания (ч)	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	0
Итоговое занятие	2											2	
Итого	276	26	26	26	28	26	26	28	24	26	28	12	

Разделы обучения и подготовки

Таблица 12

№ п/п	Наименование раздела, темы		Часы
1.	Введение	1. Знакомство с группой. 2. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. 3. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на ледовой площадке.	2
2.	Теоретическая подготовка		12
	Раздел	Тема	
2.1	Физическая культура и спорт.	1. Физическая культура как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития. 2. История развития хоккея в России и в мире. 3. Основы технической и технико-тактической подготовки: объяснить основные понятия техники игры «хоккей», ее значимость в подготовке хоккеистов; 3. Правила вида спорта «хоккей»	3
2.2.	Режим и питание	1. Режим дня и питание спортсменов, значение. 2. Понятие об энергетических затратах. 3. Основы антидопинговых правил.	3
2.3.	Гигиена и закаливание	1. Личная гигиена. 2. Значение водных процедур, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).	2
2.4.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Физические упражнения как средство физического воспитания.	2
2.5.	Инвентарь и оборудование	1. Требование к спортивной экипировке, оборудованию и инвентарю. 2. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	2
3.	Общая физическая подготовка		58
	Раздел	Тема	
3.1.	Гибкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	14

3.2.	Ловкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	18
3.3.	Быстрота	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	10
3.4.	Сила	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	8
3.5.	Выносливость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	8
4.	Специальная физическая подготовка		20
	Раздел	Тема	
4.1.	Занятия на ледовой площадке	Упражнения, воздействующие на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков	12
4.2.	Занятия вне ледовой площадки (спортивный зал)	Упражнения, воздействующие на развитие двигательных качеств специфических для хоккея	8
5.	Техническая подготовка		90
	Раздел	Тема	
5.1.	Техническая подготовка на ледовой площадке		66
5.1.1.	Техника передвижения на коньках	Упражнения, направленные на формирование и совершенствование базовых технических умений и навыков	40
5.1.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование и совершенствование базовых технических умений и навыков	26
5.2.	Техническая подготовка вне ледовой площадки		24
5.2.1.	Техника передвижения на коньках	Имитационные упражнения, направленные на формирование и совершенствование базовых технических умений и навыков	6
5.2.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование и совершенствование базовых технических умений и навыков	18
6.	Технико-тактическая (игровая) подготовка		42
	Раздел	Тема	
6.1.	Технико-тактическая (игровая) подготовка на льду		28
6.1.1.	Адаптация к соревновательной деятельности	1. Задания, направленные на развитие и совершенствование игровых умений и навыков, игрового мышления 2. Учебно-тренировочные игры 3. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях (соревнованиях)	28
6.2.	Технико-тактическая (игровая) подготовка вне льда		14

6.2.1.	Адаптация к соревновательной деятельности	1. Подвижные игры и задания, направленные на развитие и совершенствование игровых умений и навыков, игрового мышления 2. Спортивные игры, направленные на развитие и совершенствование игровых умений и навыков, игрового мышления	14
7.	Восстановительные мероприятия		42
	Раздел	Тема	
7.1.	Физические (активные) средства восстановления	1. Упражнения равносторонней подготовки на открытом воздухе 2. Переключение на другой вид деятельности 3. Подвижные игры, игры с элементами видов спорта 4. Посещение бассейна 5. Прогулки на открытом воздухе	42
8.	Контрольные испытания		8
	Раздел	Тема	
8.1.	Промежуточный контроль	Определение уровня физической подготовки учащихся в конце первого полугодия	4
8.2.	Промежуточный контроль	Диагностика уровня физической подготовки учащихся по окончании учебного года	4
9.	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года по освоению программного материала	2

Программный материал для практических занятий

Таблица 13

Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая (игровая) подготовка
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота простой двигательной реакции	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Быстрота сложной двигательной реакции	Старты	Обманные броски и передачи
Общая выносливость	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Удержание дистанции
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в нападении
	Броски и удары	Групповая тактика в обороне
		Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов

Таблица № 14

Категория навыка	Наименование навыка
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка»навнутреннейповерхностилезвиялицомвперед
	«восьмерка»навнешнейповерхностилезвиялицомвперед
	«восьмерка»навнешнейповерхностилезвияспинойвперед
	«восьмерка»навнутреннейповерхностилезвияспинойвперед
Старты, торможения и остановки	V-стартлицомвперед
	Стартскрестнымишагами,боком:вперед,назад(л/п)
	Торможениедвумялезвиямипараллельное
	Торможениевнутренней/внешнейсторонойлезвия
	Торможениеоднойногой(л/п)прискольжениииспинойвперед
Бег лицом вперед скользящими шагами	Беглицомвпередскользящимишагами
Бег спиной вперед	«Фонарик»,широкиедвижениядвумяногами
Повороты и переходы	Поворотстолчкомоднойногойискольжением(л/п)
	Поворотыбезотрываконьковотольда(л/п)
	Поворотскрестнымишагамилицомвперед(л/п)
	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька отольда
	Переходыспиной–лицомвпередилицомвперед–спинойвперед
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления,

	откры- тыйпереход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведениешайбы, неотрываяоткрюка, –узкоеиширокоекомбинирование
	Ведениешайбы, неотрываяоткрюка, –тянутьшайбуноскомспереди
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передачашайбыброскомс«удобной»сторонывосновнойстойке
	Передачашайбыброскомс«неудобной»сторонывосновнойстойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передачашайбыброскомс«удобной»сторонывдвижении
	Передачашайбыброскомс«неудобной»сторонывдвижении
	Передачашайбывпарахс комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросоккистевойс«удобной»стороньинизом
	Бросоккистевойс«неудобной»стороньинизом
	Бросоккистевойвдвижении
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Щелчокс«удобной»сторонь
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведениешайбы, неотрываяоткрюка, узкое
	Ведениешайбы, неотрываяоткрюка, широкое
	Ведениешайбы, неотрываяоткрюка, –клюшкасбоку, вцентре, сбоку
	Ведениешайбы, неотрываяоткрюка, –с«удобной»сторонь
	Ведениешайбы, неотрываяоткрюка, –с«неудобной»сторонь
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Индивидуальная тактика нападения (обманные движения)	Обманноедвижениекорпусом«раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (игра один в один)	Атакующийтреугольник–пуститьшайбуподклюшкойсоперника
Индивидуальная тактика нападения (игра в зоне защиты)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения
	Возвратиподборшайбы–споворотомна180°и ия движения
Индивидуальная тактика нападения (первая передача / прием)	Точнаяпередачапартнерууборта
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполненс«неудобной»
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполненс«удобной»
	Обманноедвижениевсторону–вратарьдвигается:бросокс«удобной»сторонь, поцентрунизом
	Обманноедвижениевсторону–вратарьдвигается:бросокс «неудобной»сторонь, поцентрунизом
	ФинтФирсова: обманноедвижение–передачаиз-заворот
	Финт: движениеиз-заворот, шайбазакрываеткорпусом, разворот, бросок
	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросоквдальнийугол
	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» сторонь
	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в

	ворота
	Финт«Ведение,переключение,ведениеоднойрукой»
	Финт«Клюшкамеждуног,флип-бросокиз-заспины»
	Финт«Роллвокругворот–поискпустогоугла»
	Финт«Импровизация-комбинирование»
	Финтвсторону«Катушка»
	Финтвсторону«Внезапный»
	ФинтПетрова
	ФинтМихайлова
	Финтперешагиванием
	ФинтМальцева
	Финт «V»
	ФинтХарламова

Цели обучения:

- расширение знаний учащихся о физической культуре и спорте, хоккее;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- укрепление здоровья учащихся;
- содействие психофизическому развитию;
- совершенствование художественно-эстетического развития;
- совершенствование базовых двигательных навыков;
- совершенствование базовых технических навыков;
- обеспечение необходимых условий для технико-тактической, интегральной подготовки;
- аккумулирование соревновательного опыта, формирование адаптации к новым условиям жизнедеятельности и к специфическим нагрузкам.

Задачи по реализации целей:

- формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям хоккеем;
- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- совершенствовать двигательные способности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, сенситивными и критическими периодами;
- соблюдать учебно-тренировочный план, режим восстановления и питания;
- овладевать навыками самоконтроля;
- адаптировать к соревновательной деятельности;
- изучать правила вида спорта «хоккей»;
- ознакомить с антидопинговыми правилами;
- укреплять физическое и психическое здоровье.

Планируемые результаты:

- совершенствование знаний учащихся о физической культуре и спорте, правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение учащимися базовых знаний антидопинговых правил;
- укрепление здоровья учащихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- укрепление здоровья учащихся;
- приобретение учащимися соревновательного опыта;
- выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «ГТО».

По окончании «Продвинутого» уровня обучения обучающиеся будут:
 знать:

- роль физической культуры в воспитании человека;
- влияние здорового образа жизни на организм человека;
- основы гигиены и питания спортсменов;
- основы антидопинговых правил в соответствии с возрастом;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- основы соблюдения правил техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
- историю развития хоккея в России и в мире;
- правила вида спорта «хоккей».

уметь:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техническими приемами хоккея по возрасту;
- выполнять технико-тактические (игровые) задания с элементами хоккея и других видов спорта в соответствии с возрастом;
- играть в хоккей с соблюдением основных правил вида спорта;
- участвовать в соревнованиях в соответствии с возрастом и уровнем соревнований.

№ п/п	Виды подготовки	«Базовый» уровень обучения			«Продвинутый» уровень обучения					
Техника игры вратаря.										
1.	Обучение основной стойке вратаря	+								
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+								
3.	Передвижение на коньках (влево, вправо)	+	+	+						
4.	Т-образное скольжение (влево, вправо)	+	+	+	+					
5.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+						
6.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы										
1.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+								
2.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо,	+	+							

	влево) Т-образным скольжением									
3.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+						
4.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+					
5.	Ловля шайбы на блин			+	+					
6.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+							
Отбивание шайбы										
1.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+							
2.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках	+	+	+						
3.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+						
4.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+						
5.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+						
6.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+				
7.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+	+
Прижимание шайбы										

1	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+						
2	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+				
3	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+				
4	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
6	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками				+	+	+	+	+	+

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 16

№ п/п	Период	Сроки
1	Начало учебного года	1 июля
2	Окончание учебного года	15 мая
3	Учебный год (продолжительность обучения)	46 недель
4	Промежуточная аттестация (диагностика)	Первая-вторая неделя мая текущего учебного года .
5	Каникулярный период	15 мая – 30 июня

2.2. Виды и формы контроля

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала в форме беседы, блиц опроса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в тестировании общей физической подготовки.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на учебных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения;
- выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической подготовке.

Виды контроля

Вводный контроль (при необходимости) - оценивание уровня образовательных возможностей учащихся при зачислении ранее не занимающихся по данной программе.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в выполнении заданий.

Промежуточная аттестация (контроль) проводится в конце учебного года – диагностика уровня подготовленности.

Аттестация проводится в форме тестирования - сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Формы контроля

Таблица 17

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1.	Вводный	Диагностическая беседа, опрос наблюдения	Выявление на начало обучения уровня знаний, умений, навыков	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2.	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3.	Промежуточная аттестация	Тестирование (сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП)	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и общей физической подготовки.

**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся
по программе.
«Стартовый уровень»**

Общая физическая подготовка

Таблица 18

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Уровни / баллы		
		Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
1	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,8	7,1
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	6	4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	6	4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	115	105
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	21	18

**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся
по программе.
«Базовый уровень»**

Общая физическая подготовка

Таблица 19

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Уровни / баллы		
		Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
1	Бег на 30 м (сек)	6,0	6,7	6,9
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	15	9	6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	10	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	24	21

**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся
по программе.
«Продвинутый уровень»**

Общая физическая подготовка

Таблица 20

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Уровни / баллы		
		Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
1	Бег на 30 м (сек)	5,4	6,0	6,2
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	20	12	9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	32	27

Организация и методика проведения тестирования

1. Бег на 30 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека по звуковому сигналу. Даются две попытки, оценивается время пробегания.

Тест направлен на оценку уровня скоростных качеств обучающихся.

2. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Оценивается количество раз.

Тест направлен на оценку уровня развития силовых качеств.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Выполнение упражнения останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук). Оценивается количество раз.

Тест направлен на оценку уровня развития силовых качеств.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому дается две попытки, регистрируется лучшая.

Тест направлен на оценку уровня развития скоростно-силовых качеств.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Тест направлен на оценку уровня развития скоростно-силовых качеств.

Показанный результат в каждом из видов тестирования оценивается по 5-ти бальной шкале (от 2-х до 5-ти). Высокий уровень – 5 баллов, средний уровень – 4 балла, низкий уровень – 3 балла, очень низкий – 2 балла. Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла, является лимитирующим звеном в

структуреподготовленности и на его совершенствование должен быть сделан акцент в занятиях.

По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности.

Протокол **Образец**
Промежуточной аттестации по предметной области
«общая физическая подготовка»

Таблица 21

Уровень обучения _____ год обучения _____ дата тестирования «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Бег на 30 м (сек)			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			Итого (к-во тестов / баллы)	
		Р	У	Б	Р	У	Б	Р	У	Б	Р	У	Б	Р	У	Б		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

*(Р – результат, У – уровень, Б – балл)

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Члены к аттестационной комиссии _____

2.3. Методические материалы

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, её преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, организацию и проведение тестирования, педагогического контроля. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Основной формой организации деятельности является занятие. Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия внимание уделяется подготовке организма обучающихся к занятию, воспитанию дисциплины, организованности. В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и восстановление эмоционального состояния обучающихся.

При проведении учебных занятий решаются задачи:

- формирование у детей интереса к физической культуре и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий.

Организация набора в группы предусматривает целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

Поэтому к основной направленности обучения в группах дополнительного образования следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки, включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

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

Сенситивные периоды - это возрастные периоды, наиболее благоприятные для воздействий, характеризующиеся оптимальными возможностями для ускоренного развития, обучения, воспитания каких-либо физических качеств и способностей. Те же самые воздействия раньше или позже этого времени, могут не только оказаться неэффективными, но и замедлить процесс приобретения других качеств и навыков. Понятие «малоэффективный период» не означает полного отсутствия тренировок указанной направленности. Ранее развитые качества, способности и навыки поддерживаются и совершенствуются в комплексе с теми качествами, развитие которых на тот момент является высокоэффективным.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 22

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	-	-	-	-	-	*	*	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса	-	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+	+
Быстрота	-	-	-	-	-	+	+	*	+	+	+	+	*
Скоростно-силовые качества	-	-	-	-	-	-	*	*	*	*	+	+	+
Сила	-	-	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	-	-	-	-	-	-	*	*	+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	-	-	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	*	*	*	*	*	*
Координационные способности	*	*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие	*	*	+	+	+	+	+	+	+	+	*	*	*

- Малоэффективный период; * Эффективный период; + Высокоэффективный период

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Дети одного и того же хронологического возраста могут различаться на несколько лет по уровню биологического развития. Биологический возраст - это индивидуальный темп развития отдельно взятого ребенка, который может не соответствовать его хронологическому возрасту. После полного созревания организма, происходит выравнивание биологических признаков, и на первый план могут выйти совершенно другие спортсмены, которые еще несколько лет назад не показывали ярких результатов. Поэтому в процессе

развития следует учитывать биологический возраст и строить индивидуальные планы развития каждого спортсмена, а учебно-тренировочный и соревновательный процесс планировать в первую очередь в соответствии с уровнем подготовленности хоккеистов, а не с их хронологическим возрастом.

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

Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков, связи с тем, что у детей данного возраста развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они управляют отдельными действиями, координируют движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

От простого к сложному - один из важнейших принципов, как построения отдельного занятия, так и долгосрочного планирования обучения юных хоккеистов. При отработке любого технического навыка необходимо следовать таким уровням обучения:

1. На месте
2. Медленно в движении
3. Быстро в движении
4. Медленно в движении с препятствиями
5. Быстро в движении с препятствиями
6. Медленно в движении с сопротивлением соперника
7. Быстро в движении с сопротивлением соперника

8. В игре

9. В соревнованиях

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

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

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

Главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

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

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

Большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей

степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений–игровой и соревновательный.

2.4. Воспитательная работа

Воспитательные мероприятия направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся нравственной культуры, художественного и эстетического развития. Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, умения и навыки, которые он получают в ходе образовательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие в школе направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Целевыми ориентирами учебно-тренировочного занятия можно считать:

- включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;
- реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;
- формирование и развитие творческих способностей;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.
- гражданское становление личности, успешная самореализация в жизни, обществе, профессии.

Содержательные компоненты учебно-тренировочных занятий представлены через практико-ориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Традиционные ежегодные мероприятия служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами.

Воспитательная работа носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на занятиях, соревнованиях и в свободное от них время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и их родители.

Кроме учебно-тренировочных занятий, в качестве средств и форм воспитательного воздействия используют:

- лекции, тематические диспуты и беседы;
- собрания, встречи со знаменитыми людьми;
- культпоходы в театры и музеи, экскурсии;
- конкурсы, наставничество опытных спортсменов;
- торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников, трудовых сборов и субботников;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств личности.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

2.5. Иные компоненты

Материально-техническое обеспечение программы

Предусматривает наличие хоккейной площадки, спортивного и гимнастического зала.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Таблица 23

№ п/п	Занятия на ледовой площадке	Количество
1.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	1 комплект
2.	Ворота хоккейные	1 пара
3.	Шайбы хоккейные	60 штук
4.	Свисток судейский	10 штук
5.	Станок для заточки коньков	1 штука
6.	Мяч футбольный	2 штуки
7.	Мяч гандбольный	1 штука
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	2 комплекта
9.	Секундомер	5 штук
10.	Мат гимнастический	4 штуки

Кадровое обеспечение программы.

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке.

2.6. Информационные ресурсы

Список литературы

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-спорт, 2000. – 70 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 264 с.
3. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2011 - 220 с.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" от 12 марта 2014 года
9. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
10. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
11. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. – М., 2019. – 23 с.

14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 419 с. Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей для детей 5–7 лет Страница 35 из 35

15. «Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009.-101 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://fhr.ru/main/> – Официальный сайт Федерации хоккея России
2. <http://www.iihf.com/> – Официальный сайт Международной федерации хоккея
3. <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал
4. <http://www.sibsport.ru/ru/home-9/> – электронные ресурсы библиотеки СибГУФК
5. <http://www.teoriya.ru> – сайт журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. <http://mbsi.mossport.ru/> – Библиотека международной спортивной информации.
7. <http://window.edu.ru/> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
8. <http://libsport.ru/> – Спортивная электронная библиотека.
9. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Список литературы, информационные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как ? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. 238 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 352 с.
3. Каздин, А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой/ А. Каздин, К. Ротелла. – М: Издательство «Э», 2016. – 240с.
4. Комаровский, Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников/ Е. О. Комаровский. – М.: Эксмо, 2012 – 592 с.
5. Литвак, М. 5 методов воспитания детей/ м. Литвак. – Москва, 2015. – 288 с.

Список понятий и определений

1. Обучение - составная часть любого педагогического процесса. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Специфика обучения в хоккее состоит в том, что основным предметом являются разнообразные двигательные действия.
2. Метод - это разработанный с учетом педагогических закономерностей комплекс последовательных операций, образующих систему действий тренера-преподавателя, целенаправленное применение которой позволяет определённым способом организовать теоретическую и практическую деятельность, обеспечивающую развитие двигательных способностей.
3. Методический приём - способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
4. Контроль в педагогике - система мер, направленных на учёт, выявление и оценку реальных условий, конкретных фактов, показателей динамики результатов педагогического процесса.
5. Учебно-тренировочное занятие - это педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.
6. Тренировочный процесс - последовательный ход развития чередующихся циклов занятий различной направленности и форм, сопровождающийся изменениями состояния и уровня подготовленности спортсмена.
7. План - заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной длительности.
8. Двигательное умение - выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.
9. Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизированно, отличается надёжностью и стабильностью.
10. Автоматизм - характеристика сформированного движения, действия, воспроизводимого неосознанно или произвольно.
11. Антиципация - способность спортсмена предвидеть (предугадывать) развитие ситуации, действие соперника или партнёра, движение спортивного снаряда до их реального осуществления.
12. Апперцепция - зависимость восприятия от прошлого опыта человека, от общего содержания его психической деятельности и индивидуальных особенностей.
13. Техника в хоккее - совокупность специальных игровых приёмов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.
14. Техническое мастерство - характеристика подготовленности спортсмена, его возможностей в выполнении различных игровых приёмов, полноценной реализации в них двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

15. Технический прием - хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный двигательный навык.
16. Основа техники - совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.
17. Основное звено техники - наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.
18. Детали техники - это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники).
19. Инструктирование - точное, ёмкое словесное объяснение техники изучаемых действий, задач, заданий, упражнений, правил.
20. Индивидуализация - процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, физическим качествам, психическим свойствам спортсмена с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимального спортивного результата.
21. Индивидуальная тактика - действия одного хоккеиста, использующего индивидуальные технические навыки, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника. Тактика включает действия как в обороне, так и в нападении.
22. Групповая тактика - действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.
23. Командная тактика - определение оптимальных средств, форм, способов и методов ведения игры против конкретного противника в конкретных игровых условиях как в обороне, так и в нападении.
24. Стратегия - управление подготовкой и выступлением команды, стилем и тактикой игры в длительном периоде времени, турнирах различного ранга, которые определяются на основе сильных и слабых сторон своей команды и команд соперников.
25. Нагрузка - это определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.
26. Физическое упражнение - движение или действие, используемое для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
27. Физические способности - комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.
28. Сенситивные периоды – возрастные периоды наиболее благоприятные для воздействий, характеризующиеся оптимальными возможностями для ускоренного развития, обучения, воспитания каких-либо качеств и способностей.

29. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных сокращений.
30. Быстрота - способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.
31. Ловкость - способность к решению ситуативных двигательных задач различной сложности, обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.
32. Выносливость - способность человека к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения её эффективности.
33. Гибкость - комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.
34. Амплитуда движения - это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда.
35. Длительность движения - это время, затраченное на выполнение движения.
36. Ритм движений - соразмерность во времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениям, и слабых, относительно пассивных движений.
37. Темп движения - это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например шагов в беге на коньках.
38. Траектория движения - это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением и амплитудой.
39. Познавательное развитие - приобретение знаний, помогающих понять правила игры, специальную терминологию, концепцию командной игры, а также формировать способность принимать решения на основе этих знаний.
40. Физическое развитие - процесс формирования, становления и изменения естественных внешних и функциональных свойств человека, его физических качеств и способностей.
41. Умственное развитие - количественные и качественные изменения, происходящие в мыслительной деятельности человека в связи с взрослением, обогащением опыта, а также под влиянием обучающих и воспитательных действий.
42. Нравственное воспитание в спорте - неотъемлемая часть педагогического процесса, направленная на осознание личностью долга перед коллективом, благодарности своему тренеру, самоуважения, ответственности.
43. Патриотическое воспитание в спорте - неотъемлемая часть педагогического процесса, направленная на осознание личностью чувства любви к своему Отечеству, развитие смелости, решительности, готовности встать на защиту Отечества.
44. Эстетическое воспитание - неотъемлемая часть процесса разностороннего гармоничного развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, выстраивать свою жизнь по законам красоты.

45. Внимание – произвольная или произвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности спортсмена на реальных объектах (сопернике, предмете, действиях, движениях) или объектах сознания (представлениях, ощущениях, образах).
46. Воля - сознательная саморегуляция поведения и деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели. Волевое поведение включает принятие решения, часто сопровождающееся борьбой мотивов, и его реализацию.
47. Восприятие - целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии раздражителей на организм и обеспечивающее ориентировку в окружающем мире.
48. Дисциплина игровая – выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера по ходу матча.
49. Единоборства - все разновидности контактной борьбы, характеризующиеся противоборством соперников в поединке, регламентированном правилами соревнований.
50. Надежность - комплексное свойство личности спортсмена, выражающееся в его способности выполнять заданные функции, сохраняя нужную работоспособность, необходимые характеристики движений, тактическую схему борьбы.
51. Работоспособность - потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определённой интенсивностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок.
52. Физическая рекреация - использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, прогулки) в целях физического развития и укрепления здоровья.