

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023г. № 1/пс



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 31.08.2023г. № 111/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»
(для обучающихся 15-17 лет)

Уровень: продвинутый (1056 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Бурунов Павел Сергеевич,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023г. № 15

г. Арамиль
2023 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-5
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 5
<i>Адресат программы</i>	стр. 5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
2. Цель и задачи программы	стр. 5-6
3. Содержание программы	стр. 6-20
<i>Учебный план программы</i>	стр. 7
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7-8
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 9-13
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 14-15
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 16-20
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 20-21
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 21-23
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 21
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 21
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 21-23
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 23
6. Список литературы	стр. 24
<i>Приложение к программе</i>	стр. 25-27

1. Пояснительная записка

Хоккей - спортивная командная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Игра является олимпийским видом спорта. По всему миру зарегистрировано более миллиона игроков, регулярно выступающих в различных лигах.

Популярность хоккея объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической и физической подготовленности.

Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Точкой отсчета в истории развития хоккея принято считать дату 3 марта 1875 года. В тот день в Монреале (город в юго-восточной части Канады) студенты университета провели между собой хоккейный матч, информация о котором была опубликована в местной газете. Игра проходила в формате «девять на девять» и очень мало напоминала современный хоккей, но именно после этого события игра стала быстро завоевывать популярность в качестве полноценного вида спорта. И развитие хоккея в Канаде пошло стремительными темпами.

Через несколько лет на смену деревянной шайбе пришла резиновая, и считающийся инициатором этого нововведения канадец Робертсон сформулировал первые постулаты правил игры в хоккей.

В 1885 году в Монреале была основана любительская хоккейная лига, а год спустя там же были опубликованы официальные правила игры и проведения соревнований по этому виду спорта. Согласно этому документу, количество игроков у каждой из команд было сокращено с девяти до семи, при этом замены по ходу матча разрешались только в случае травмы кого-то из хоккеистов. Поначалу все матчи проходили на площадках с естественным льдом, а в 1899 году все в том же Монреале появился первый каток для игры в хоккей с искусственным льдом.

Огромный вклад в популяризацию хоккея внес генерал-губернатор Канады и большой любитель этой игры лорд Фредерик Артур Стэнли, который стал основоположником борьбы за трофей сильнейшей команды страны. Приобретенным им на собственные средства Кубок первоначально разыгрывался по вызову – любая хоккейная команда Канады имела право бросить вызов действующему обладателю трофея, и тот должен был его принять. После смерти лорда Стэнли в 1908 году Кубок был назван его именем, и с этого же года его начали вручать только профессиональным командам. А с 1927 года Кубок Стэнли стал главным трофеем Национальной хоккейной лиги.

С начала XX века началось бурное развитие хоккея не только в Северной Америке, но и в Европе. В 1908 году на Конгрессе в Париже была основана Международная лига хоккея на льду (впоследствии – Международная федерация хоккея - ИИХФ), в которую первоначально вошли пять государств: Великобритания, Швейцария, Франция, Бельгия и Богемия. Спустя три года ею были утверждены официальные правила игры, за основу которых был взят несколько изменившийся со временем канадский вариант.

В 1920 году произошли два очень важных для хоккея события. Именно в этот год к Международной лиге хоккея на льду присоединилась Канада, и тогда же был проведен первый олимпийский турнир по этому виду спорта.

Поскольку зимних Олимпиад тогда еще не существовало, хоккей вошел в программу летних Игр в Антверпене, которые прошли в апреле на крытой ледовой арене. В турнире приняли участие семь команд, и победителем стали хоккеисты Канады.

С тех пор крупные международные соревнования по хоккею стали проходить регулярно, а в 1930 году состоялся первый чемпионат мира под эгидой международной федерации, прошедший отдельно от Олимпийских игр.

На протяжении многих лет в хоккейных чемпионатах мира и олимпийских турнирах не принимали участие игроки из профессиональных лиг Северной Америки (прежде всего, НХЛ). Однако в 1977 году хоккеисты НХЛ впервые были допущены на чемпионат мира, а в 1998 году в Нагано прошел и первый хоккейный турнир Олимпийских игр с участием представителей сильнейшей лиги мира.

В истории хоккея на настоящий момент есть шесть трехкратных олимпийских чемпионов, и все они в разные годы представляли сборную СССР – это **Владислав Третьяк** (1972, 1976, 1984), **Виталий Давыдов** (1964, 1968, 1972), **Виктор Кузькин** (1964, 1968, 1972), **Александр Рагулин** (1964, 1968, 1972), **Анатолий Фирсов** (1964, 1968, 1972) и **Андрей Хомутов** (1984, 1988, 1992).

Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

Особой датой в истории отечественного хоккея считается 1972 год, когда советские хоккеисты под руководством Всеволода Боброва скрестили клюшки с сильнейшим игроком НХЛ – сборной Канады по хоккею. Именно с этой игры начинается «звездное» восхождение Владислава Третьяка, Валерия Харламова, Александра Якушева, Владимира Лутченко, Александра Мальцева, Владимира Шадрин и многих других талантливых советских хоккеистов. Преимущественно – из московских клубов ЦСКА, «Спартак», «Крылья Советов» и «Динамо».

На сегодняшний день в России действуют три профессиональные хоккейные Лиги (КХЛ, ВХЛ, РХЛ), а также Молодежная хоккейная лига (МХЛ). Активно развивается детско-юношеский и любительский хоккей. А сборная России по хоккею в числе сильнейших игроков мира.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей с шайбой» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность и продвинутый уровень сложности**. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 15-17 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «хоккей с шайбой». Так же к обучению допускаются подростки, имеющие навыки игры в хоккей, получившие обучение в других спортивных учреждениях.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Объем программы – 1056 часов

Срок освоения программы - 2 года

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, мало групповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 12 часов;

Количество занятий в неделю – 5-6 занятий.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ расширить знания о технико-тактических приемах выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;

- ✓ применять теоретические и практические знания в первой судейской практике;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ закрепить у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности хоккеем.

3. Содержание программы 3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	528	30	498	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
Второй	528	18	510	
Итого:	1056	48	1008	

**3.2. Учебный (тематический) план
Первый год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	9	9		
2.1.	Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов	5	5		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1		Беседа, устный опрос, сдача тестов (онлайн)
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	105	4	101	
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	45	1	44	Визуальный контроль, мониторинг
3.2.	Акробатические упражнения	10	1	9	Визуальный контроль
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	35	1	34	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Другие виды спорта	15	1	14	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	95	4	91	
4.1.	Основы катания на коньках	20		20	Визуальный контроль
4.2.	Основы катания спиной вперед	14		14	Визуальный контроль
4.3.	Бег на коньках с переступанием	10		10	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Бег на коньках скользящими шагами	12		12	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Основы владения клюшкой	12	2	10	Визуальный контроль
4.6.	Ведение шайбы в движении	15	1	14	Визуальный контроль
4.7.	Отбор шайбы	12	1	11	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	170	7	163	
5.1.	Передача шайбы на точность	30	1	29	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Передача на удобную и не удобную сторону клюшки	25	1	24	Визуальный контроль,

					мониторинг
5.3.	Обманные движения (финты)	20	1	19	Визуальный контроль
5.4.	Техника игры вратаря	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Отбор шайбы силовыми приемами	15	2	13	Визуальный контроль
5.6.	Обводка (финты)	15		15	Визуальный контроль
5.7.	Владение клюшкой одной рукой	10		10	Визуальный контроль
5.8.	Бросок шайбы на точность	15		15	Визуальный контроль
5.9.	Передача подкидной	15	1	14	Визуальный контроль
5.10.	Техника броска шайбы	10	1	9	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	85	4	81	
6.1.	Тактика нападения	20	2	18	Визуальный контроль
6.2.	Выход из своей зоны	5		5	Визуальный контроль
6.3.	Расположение по позициям	5		5	Визуальный контроль
6.4.	Позиционная оборона	5		5	Визуальный контроль
6.5.	Позиционные атаки	10		10	Визуальный контроль
6.6.	Тактика обороны	20	2	18	Визуальный контроль
6.7.	Тактика активной обороны	10		10	Визуальный контроль
6.8.	Игра в большинстве	5		5	Визуальный контроль
6.9.	Игра в меньшинстве	5		5	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	15		15	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	34		34	Визуальный контроль
9.	Инструкторская и судейская практика	7		7	
10.	Аттестация	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	528	30	498	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий хоккеем, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов

Теория: изучение тонкостей правил игры в хоккей и организации спортивных мероприятий по хоккею.

Практика: просмотр видеозаписей и соревнования по хоккею. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Изучение положений о проводимых соревнованиях по хоккею.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: повторение и закрепление знаний у обучающихся по данному вопросу.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

Практика: знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «хоккей» и т.д.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: совершенствование исполнения выученных ранее общеразвивающих упражнений.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 60 до 100 м) с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости (эстафеты) и т.д.

3.2. Акробатические упражнения

Теория: совершенствование исполнения выученных ранее элементов акробатики (на скорость, точность выполнения, умение комбинировать и чередовать элементы) и разучивание новых акробатических приемов.

Практика: выполнение различных видов кувырков в заданной последовательности и количестве.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: улучшение результатов бега.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Другие виды спорта

Теория: получена ранее.

Практика: волейбол, баскетбол и футбол по упрощённым правилам, хоккей на траве.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Основы катания на коньках

Теория: совершенствование навыков катания.

Практика: движения по прямой, перебежками в разные стороны, применяя скрестный шаг, оббегая препятствия.

4.2. Основы катания спиной вперед

Теория: совершенствование навыков катания спиной вперед, соблюдая меры безопасности добиваться наибольшей скорости и уверенности исполнения.

Практика: упражнения на катание спиной в усложненной форме, объезжая препятствия, на время.

4.3. Бег на коньках с переступанием

Теория: совершенствование навыков развития скорости на поворотах.

Практика: движение короткими, но резкими переступаниями с набором максимальной скорости на небольших участках льда.

4.4. Бег на коньках скользящими шагами

Теория: совершенствование навыка более сильного толчка ногой.

Практика: толчок одной ногой с прокатом на одной ноге, меняя направления влево и право. Толчки из основной стойки с длинным прокатом, объезжая препятствия. Прокат толчком на одной ноге и разворотом спиной.

4.5. Основы владения клюшкой

Теория: совершенствование работы кистей рук, чувства шайбы.

Практика: переключивание шайбы с удобной стороны клюшки на неудобную в движении, добавляя четкости и скорости исполнения.

4.6. Ведение шайбы в движении

Теория: совершенствование навыка движения с шайбой на скорости.

Практика: движение с шайбой по прямой, туда и обратно, лицом и спиной с добавлением движения клюшки и шайбой в стороны.

4.7. Отбор шайбы

Теория: совершенствование навыков отбора шайбы.

Практика: догоняя соперника выбить шайбу, применяя подходящий для данного момента способ. Отбор шайбы за счет блокировки полета шайбы (принять бросок шайбы соперника на себя).

5. Техническая подготовка

5.1. Передача шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точной передачи шайбы товарищу по команде.

Практика: передача шайбы друг другу на точность, при этом меняя направление движения.

5.2. Передача на удобную и не удобную сторону клюшки

Теория: совершенствование передачи шайбы на точность и силу и приема на разные стороны клюшки.

Практика: передача шайбы в паре, меняя расположение в движении.

5.3. Обманные движения (финты)

Теория: совершенствование выполнения выученных обманных движений (финтов) и знакомство с новыми вариантами и комбинациями.

Практика: показывая передачу, обманным движением убираем шайбу в другую сторону. Отрабатывается в движении.

5.4. Техника игры вратаря

Теория: совершенствование игры вратаря.

Практика: расположение в воротах, правильная расстановка рук и ног (руки подняты на уровне плеч, ноги на ширине плеч).

5.5. Отбор шайбы силовым приемом

Теория: совершенствование полученных навыков силового приема отбора шайбы.

Практика: при обороне защитник не смотрит на шайбу, смотрит на соперника, применяя силовой прием в корпус соперника, т.е., не поднимая рук встречаем соперника плечом.

5.6. Обводка (финты)

Теория: совершенствование техники обводки.

Практика: обыгрывание (с шайбой на клюшке), делая обманное движение в разные стороны.

5.7. Владение клюшкой одной рукой

Теория: совершенствование навыка уверенного владения клюшкой.

Практика: в движении перекаладываем клюшку из одной руки в другую, при этом шайбу держим на крюке.

5.8. Бросок шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точного броска шайбы по цели.

Практика: выполнение броска в движении, из-под игрока в створ ворот, стараясь забить гол вратарю.

5.9. Передача подкидкой

Теория: совершенствование навыка передачи подкидкой.

Практика: в движении перебрасываем шайбу через препятствие друг другу, меняя стороны.

5.10. Техника броска шайбы (с удобной и неудобной стороны клюшки)

Теория: совершенствование результатов броска шайбы.

Практика: в движении из обводки выполняем бросок по воротам.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: совершенствование навыка качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: нападение с раскатом из средней зоны (защитники с шайбой на своей синей линии, нападающие раскатываются в средней зоне по своим позициям) получают шайбу от защитников и начинают атаку соперника.

6.2. Выход из своей зоны

Теория: совершенствование навыка качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: отработка навыка при отборе шайбы в своей зоне выбросом мимо соперника в стороны чужих ворот. После чего задача нападающего подобрать эту шайбу и пойти в атаку.

6.3. Расположение по позициям

Теория: совершенствование навыка игры строго по своим позициям.

Практика: игра 5х5 (2 защитника и 3 нападающих). Передвижение по полю назад и вперед в этих позициях.

6.4. Позиционная оборона

Теория: совершенствование навыка игры 3х3 на ограниченном участке поля для закрепления навыка игры каждый с каждым.

Практика: шайба в одном из углов ворот, ближний защитник идет в отбор, остальные играют по своим игрокам (каждый с каждым).

6.5. Позиционные атаки

Теория: совершенствование навыка позиционной атаки, комбинация разных тактик в зависимости от игровой ситуации.

Практика: шайба в одном из углов у ворот соперника (у ближнего к этому углу нападающего), центральный нападающий открывается под него в этот же угол, третий нападающий откатывается на вершину. В случае провала страхуют нападающих, которые находятся в углу.

6.6. Тактика обороны

Теория: совершенствование игры защитников в средней и чужой зоне.

Практика: 2 игрока передвигаются по полю не дальше синей линии соперника, при потере шайбы откатываются в сторону своих ворот.

6.7. Тактика активной обороны

Теория: совершенствование применения изученной тактики быстрого отбора шайбы, не дожидаясь выхода соперника из своей зоны.

Практика: 2 обороняющихся игрока, не дожидаясь пока соперник выйдет из своей зоны, активно встречают на их синей линии.

6.8. Игра в большинстве

Теория: получена ранее.

Практика: защитники стоят на синей линии соперника, центральный находится по центру зоны, крайние нападающие у бортов слева и справа.

6.9. Игра в меньшинстве

Теория: получена ранее.

Практика: защитники находятся у своих ворот на расстоянии друг от друга, а нападающие ближе к защитникам соперника, под синей линией. При отборе главная задача вывести шайбу из своей зоны.

7. Учебные и тренировочные игры

Теория: совершенствование ранее полученных навыков и приемов непосредственно в игре в хоккее.

Практика: игра 5х5 по всем правилам хоккея. Команда поделена на пятерки, каждая пятерка выходит по очереди на поле.

8. Участия в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: игры в турнирах и/или чемпионатах.

9. Инструкторская и судейская практика

Теория: расширение знаний о судействе в хоккее.

Практика: судейство во время товарищеских игр (ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии).

10. Аттестация

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

**3.3. Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	9	9		
2.1.	Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов	5	5		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1		Беседа, устный опрос, сдача тестов (онлайн)
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	110		110	
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	50		50	Визуальный контроль, мониторинг
3.2.	Акробатические упражнения	10		10	Визуальный контроль
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	35		35	Визуальный контроль, мониторинг
3.4.	Другие виды спорта	15		15	Визуальный контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	100		100	
4.1.	Основы катания на коньках	25		25	Визуальный контроль
4.2.	Основы катания спиной вперед	14		14	Визуальный контроль
4.3.	Бег на коньках с переступанием	10		10	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Бег на коньках скользящими шагами	12		12	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Основы владения клюшкой	12		12	Визуальный контроль
4.6.	Ведение шайбы в движении	15		15	Визуальный контроль
4.7.	Отбор шайбы	12		12	Визуальный контроль
5.	Техническая подготовка	170	5	165	
5.1.	Передача шайбы на точность	30	1	29	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Передача на удобную и не удобную сторону клюшки	25	1	24	Визуальный контроль, мониторинг

5.3.	Обманные движения (финты)	20	1	19	Визуальный контроль
5.4.	Техника игры вратаря	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Отбор шайбы силовыми приемами	15	1	14	Визуальный контроль
5.6.	Обводка (финты)	15		15	Визуальный контроль
5.7.	Владение клюшкой одной рукой	10		10	Визуальный контроль
5.8.	Бросок шайбы на точность	15		15	Визуальный контроль
5.9.	Передача подкидной	15		15	Визуальный контроль
5.10.	Техника броска шайбы	10	1	9	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	75	2	73	
6.1.	Тактика нападения	15	1	14	Визуальный контроль
6.2.	Выход из своей зоны	5		5	Визуальный контроль
6.3.	Расположение по позициям	5		5	Визуальный контроль
6.4.	Позиционная оборона	5		5	Визуальный контроль
6.5.	Позиционные атаки	10		10	Визуальный контроль
6.6.	Тактика обороны	15	1	14	Визуальный контроль
6.7.	Тактика активной обороны	10		10	Визуальный контроль
6.8.	Игра в большинстве	5		5	Визуальный контроль
6.9.	Игра в меньшинстве	5		5	Визуальный контроль
7.	Учебные и тренировочные игры	15		15	Визуальный контроль
8.	Участие в соревнованиях	34		34	Визуальный контроль
9.	Инструкторская и судейская практика	7		7	
10.	Аттестация	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	528	18	510	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие и ИТБ

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий хоккеем, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требований к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Правила игры в хоккей, разбор игровых нюансов и спорных моментов

Теория: изучение тонкостей правил игры в хоккей и организации спортивных мероприятий по хоккею.

Практика: просмотр видеозаписей и соревнования по хоккею. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Изучение положений о проводимых соревнованиях по хоккею.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: повторение и закрепление знаний у обучающихся по данному вопросу.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

Практика: знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «хоккей» и т.д.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

3.1. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)

Теория: совершенствование исполнения выученных ранее общеразвивающих упражнений.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 60 до 100 м) с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости (эстафеты) и т.д.

3.2. Акробатические упражнения

Теория: совершенствование исполнения выученных ранее элементов акробатики (на скорость, точность выполнения, умение комбинировать и чередовать элементы) и разучивание новых акробатических приемов.

Практика: выполнение различных видов кувырков в заданной последовательности и количестве.

3.3. Бег (на короткие и длинные дистанции)

Теория: улучшение результатов бега.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

3.4. Другие виды спорта

Теория: получена ранее.

Практика: волейбол, баскетбол и футбол по упрощённым правилам, хоккей на траве.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Основы катания на коньках

Теория: совершенствование навыков катания.

Практика: движения по прямой, перебежками в разные стороны, применяя скрестный шаг, оббегая препятствия.

4.2. Основы катания спиной вперед

Теория: совершенствование навыков катания спиной вперед, соблюдая меры безопасности добиваться наибольшей скорости и уверенности исполнения.

Практика: упражнения на катание спиной в усложненной форме, объезжая препятствия, на время.

4.3. Бег на коньках с переступанием

Теория: совершенствование навыков развития скорости на поворотах.

Практика: движение короткими, но резкими переступаниями с набором максимальной скорости на небольших участках льда.

4.4. Бег на коньках скользящими шагами

Теория: совершенствование навыка более сильного толчка ногой.

Практика: толчок одной ногой с прокатом на одной ноге, меняя направления влево и право. Толчки из основной стойки с длинным прокатом, объезжая препятствия. Прокат толчком на одной ноге и разворотом спиной.

4.5. Основы владения клюшкой

Теория: совершенствование работы кистей рук, чувства шайбы.

Практика: переключивание шайбы с удобной стороны клюшки на неудобную в движении, добавляя четкости и скорости исполнения.

4.6. Ведение шайбы в движении

Теория: совершенствование навыка движения с шайбой на скорости.

Практика: движение с шайбой по прямой, туда и обратно, лицом и спиной с добавлением движения клюшки и шайбой в стороны.

4.7. Отбор шайбы

Теория: совершенствование навыков отбора шайбы.

Практика: догоняя соперника выбить шайбу, применяя подходящий для данного момента способ. Отбор шайбы за счет блокировки полета шайбы (принять бросок шайбы соперника на себя).

5. Техническая подготовка

5.1. Передача шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точной передачи шайбы товарищу по команде.

Практика: передача шайбы друг другу на точность, при этом меняя направление движения.

5.2. Передача на удобную и не удобную сторону клюшки

Теория: совершенствование передачи шайбы на точность и силу и приема на разные стороны клюшки.

Практика: передача шайбы в паре, меняя расположение в движении.

5.3. Обманные движения (финты)

Теория: совершенствование выполнения выученных обманных движений (финтов) и знакомство с новыми вариантами и комбинациями.

Практика: показывая передачу, обманным движением убираем шайбу в другую сторону. Отрабатывается в движении.

5.4. Техника игры вратаря

Теория: совершенствование игры вратаря.

Практика: расположение в воротах, правильная расстановка рук и ног (руки подняты на уровне плеч, ноги на ширине плеч).

5.5. Отбор шайбы силовым приемом

Теория: совершенствование полученных навыков силового приема отбора шайбы.

Практика: при обороне защитник не смотрит на шайбу, смотрит на соперника, применяя силовой прием в корпус соперника, т.е., не поднимая рук встречаем соперника плечом.

5.6. Обводка (финты)

Теория: совершенствование техники обводки.

Практика: обыгрывание (с шайбой на клюшке), делая обманное движение в разные стороны.

5.7. Владение клюшкой одной рукой

Теория: совершенствование навыка уверенного владения клюшкой.

Практика: в движении перекаладываем клюшку из одной руки в другую, при этом шайбу держим на крюке.

5.8. Бросок шайбы на точность

Теория: совершенствование навыка точного броска шайбы по цели.

Практика: выполнение броска в движении, из-под игрока в створ ворот, стараясь забить гол вратарю.

5.9. Передача подкидкой

Теория: совершенствование навыка передачи подкидкой.

Практика: в движении перебрасываем шайбу через препятствие друг другу, меняя стороны.

5.10. Техника броска шайбы (с удобной и неудобной стороны клюшки)

Теория: совершенствование результатов броска шайбы.

Практика: в движении из обводки выполняем бросок по воротам.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения

Теория: совершенствование навыка качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: нападение с раскатом из средней зоны (защитники с шайбой на своей синей линии, нападающие раскатываются в средней зоне по своим позициям) получают шайбу от защитников и начинают атаку соперника.

6.2. Выход из своей зоны

Теория: совершенствование навыка качественного взаимодействия с партнерами по команде для наилучших результатов в игре.

Практика: отработка навыка при отборе шайбы в своей зоне выбросом мимо соперника в стороны чужих ворот. После чего задача нападающего подобрать эту шайбу и пойти в атаку.

6.3. Расположение по позициям

Теория: совершенствование навыка игры строго по своим позициям.

Практика: игра 5x5 (2 защитника и 3 нападающих). Передвижение по полю назад и вперед в этих позициях.

6.4. Позиционная оборона

Теория: совершенствование навыка игры 3x3 на ограниченном участке поля для закрепления навыка игры каждый с каждым.

Практика: шайба в одном из углов ворот, ближний защитник идет в отбор, остальные играют по своим игрокам (каждый с каждым).

6.5. Позиционные атаки

Теория: совершенствование навыка позиционной атаки, комбинация разных тактик в зависимости от игровой ситуации.

Практика: шайба в одном из углов у ворот соперника (у ближнего к этому углу нападающего), центральный нападающий открывается под него в этот же угол, третий нападающий откатывается на вершину. В случае провала страхуют нападающих, которые находятся в углу.

6.6. Тактика обороны

Теория: совершенствование игры защитников в средней и чужой зоне.

Практика: 2 игрока передвигаются по полю не дальше синей линии соперника, при потере шайбы откатываются в сторону своих ворот.

6.7. Тактика активной обороны

Теория: совершенствование применения изученной тактики быстрого отбора шайбы, не дожидаясь выхода соперника из своей зоны.

Практика: 2 обороняющихся игрока, не дожидаясь пока соперник выйдет из своей зоны, активно встречают на их синей линии.

6.8. Игра в большинстве

Теория: получена ранее.

Практика: защитники стоят на синей линии соперника, центральный находится по центру зоны, крайние нападающие у бортов слева и справа.

6.9. Игра в меньшинстве

Теория: получена ранее.

Практика: защитники находятся у своих ворот на расстоянии друг от друга, а нападающие ближе к защитникам соперника, под синей линией. При отборе главная задача вывести шайбу из своей зоны.

7. Учебные и тренировочные игры

Теория: совершенствование ранее полученных навыков и приемов непосредственно в игре в хоккее.

Практика: игра 5x5 по всем правилам хоккея. Команда поделена на пятерки, каждая пятерка выходит по очереди на поле.

8. Участия в соревнованиях

Теория: закрепление на практике изученных правил участия в соревнованиях различного уровня.

Практика: игры в турнирах и/или чемпионатах.

9. Инструкторская и судейская практика

Теория: расширение знаний о судействе в хоккее.

Практика: судейство во время товарищеских игр (ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии).

10. Аттестация

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут

УВЕРЕННО ЗНАТЬ:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде деятельности;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила судейства, термины и жесты судьи в хоккее;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга.

УМЕТЬ:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы хоккея;
- ✓ вести протоколы игры, судить внутригрупповые игры по хоккею;
- ✓ играть в хоккей с соблюдением всех правил.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	12/528	6 раз в неделю по 2 часа**	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	12/528	6 раз в неделю по 2 часа**	

* *программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

** допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю)

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- шайбы;
- клюшки;
- фишки;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- стойки;
- накидки для отличия команд;
- информационное табло;
- защита игрока;
- мини-ворота;
- имитатор вратаря;
- бросковая зона.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической

нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

2) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

3) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).* Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсап, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ✓ ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов хоккея прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- ✓ ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления у обучающихся хоккею о техническом приеме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- ✓ ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- ✓ ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.
- ✓ ***Принцип прогрессирования:*** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся хоккею.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении хоккею используются следующие методы: словесный, наглядный, практический.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в

выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения хоккею, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в хоккей в целом.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список литературы

1. 101 упражнение для юных футболистов. М. Кук; Пер с англ. Л. Зарохович. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г. - 128 с.: ил.
2. Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. - 112 с.: ил.
3. Хоккей для начинающих Авт.-сост. Г.П. Михалкин. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. - 144 с.: ил. - (Спорт).
4. Хоккей Авт.-сост. Г.П. Михалкин. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. - 160 с.: ил. - (Для мальчиков).
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. - 400 с.
6. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. - 96 с., ил.
7. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. Пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.-141 с.
8. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. Рекомендации/ С.-Петерб. Гос. Акад. Физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 54с.
9. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее: учеб.-метод. Пособие/ С.-Петерб. Гос. Ун-т физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. - 50 с.
10. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. - Омск, 2007.
11. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. Культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. - Омск, 2006. - 132 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006. - 518с.
13. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. - М.: Лабиринт, 2004. - 367 с.
14. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. - М.: Академический проект, 2006. - 224 с.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. - М.: Академия, 2003. - 400 с.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007 г.
2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ - ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 часов)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	4,8	4,6	5,1	4,9
		4	4,85	4,65	5,25	5,05
		3	4,9	4,7	5,3	5,1
		2	4,95	4,75	5,35	5,15
		1	5	4,8	5,4	5,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	185	190	175	180
		4	180	185	170	175
		3	175	180	165	170
		2	170	175	160	165
		1	165	170	155	160
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	27	30	19	20
		4	25	28	18	19
		3	24	26	17	18
		2	23	24	16	17
		1	21	22	15	16
4.	Бег 1 км с высокого старта (мин, с)	5	5,1	5	5,8	5,7
		4	5,15	5,05	5,85	5,75
		3	5,2	5,1	5,9	5,8
		2	5,25	5,15	5,95	5,85
		1	5,3	5,2	6	5,9
5.	Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени)	5	45	50	45	50
		4	42	47	42	47
		3	40	45	40	45
		2	37	42	37	42
		1	35	40	35	40
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Бег на коньках 30 м (с)	10	4,6	4,5	5,2	5,1
		9	4,7	4,6	5,3	5,2
		8	4,8	4,7	5,4	5,3
		7	4,9	4,8	5,5	5,4
		6	5	4,9	5,6	5,5
		5	5,1	5	5,7	5,6
		4	5,2	5,1	5,8	5,7
		3	5,3	5,2	5,9	5,8
		2	5,4	5,3	6	5,9
		1	5,5	5,4	6,1	6
2.	Челночный бег на коньках 6x9 м (с)	10	16	15,9	17,5	17,4
		9	16,02	15,92	17,52	17,42
		8	16,03	15,93	17,53	17,43

	<i>(кроме вратаря)</i>	7	16,04	15,94	17,54	17,44
		6	16,05	15,95	17,55	17,45
		5	16,06	15,96	17,56	17,46
		4	16,07	15,97	17,57	17,47
		3	16,08	15,98	17,58	17,48
		2	16,09	15,99	17,59	17,49
		1	16,1	16	17,6	17,5
3.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	10	13,65	13,55	14,15	14,05
		9	13,7	13,6	14,2	14,1
		8	13,75	13,65	14,25	14,15
		7	13,8	13,7	14,3	14,2
		6	13,85	13,75	14,35	14,25
		5	13,9	13,8	14,4	14,3
		4	13,95	13,85	14,45	14,35
		3	14	13,9	14,5	14,4
		2	14,05	13,95	14,55	14,45
		1	14,1	14	14,6	14,5
4.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с) <i>(кроме вратаря)</i>	10	6,35	6,3	6,95	6,9
		9	6,4	6,35	7	6,95
		8	6,45	6,4	7,05	7
		7	6,5	6,45	7,1	7,05
		6	6,55	6,5	7,15	7,1
		5	6,6	6,55	7,2	7,15
		4	6,65	6,6	7,25	7,2
		3	6,7	6,65	7,3	7,25
		2	6,75	6,7	7,35	7,3
		1	6,8	6,75	7,4	7,35
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ						
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	10	40,4	40,4	43,4	43,4
		9	40,42	40,42	43,42	43,42
		8	40,43	40,43	43,43	43,43
		7	40,44	40,44	43,44	43,44
		6	4,45	4,45	43,45	43,45
		5	40,46	40,46	43,46	43,46
		4	40,47	40,47	43,47	43,47
		3	40,48	40,48	43,48	43,48
		2	40,49	40,49	43,49	43,49
		1	40,5	40,5	43,5	43,5
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	10	41,9	41,4	45,9	44,9
		9	41,92	41,42	45,92	44,92
		8	41,93	41,43	45,93	44,93
		7	41,94	41,44	45,94	44,94
		6	41,95	41,45	45,95	44,95
		5	41,96	41,46	45,96	44,96
		4	41,97	41,47	45,97	44,97
		3	41,98	41,48	45,98	44,98

		2	41,99	41,49	45,99	44,99
		1	42	41,5	46	45,5
3.	Защита ворот (кол-во пойманных шайб)	10	22	22	22	22
		9	20	20	20	20
		8	18	18	18	18
		7	16	16	16	16
		6	14	14	14	14
		5	12	12	12	12
		4	10	10	10	10
		3	8	8	8	8
		2	6	6	6	6
		1	4	4	4	4

