

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ТВОРЧЕСТВА «ОСТРОВОК»

РЕКОМЕНДОВАНО

Административно-методическим советом

Протокол

№ _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО ДТ «Островок»

Приказ № _____

« » _____ 2020 г.

_____ Т.В. Медведева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ХОККЕЙ»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

3 года

Возраст обучающихся:

10 - 17 лет

Автор-составитель:

Игнатов Андрей Евгеньевич, педагог
дополнительного образования

п. Бор
2020 г.

Пояснительная записка

Секция «Хоккея» - это динамичная образовательная программа учреждения дополнительного образования, воплощающая единство спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно-социального аспектов развития ребенка.

Специфика данной локальной программы заключается в реализации образовательной программы двухступенчатой спортивной подготовки хоккеистов:

- первая ступень - годичная начальная подготовка;
- вторая ступень - двухгодичное обучение мастерству хоккейной игры.

Показателями эффективного функционирования секции служат:

- наличие единого контингента воспитанников,
- взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности,
- единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности,
- осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса,
- система спортивных соревнований по хоккею,
- определенные спортивные достижения воспитанников и возможности прогнозирования их личностного роста,
- система оценок достижений воспитанников.

Главными ориентирами программы являются:

- сочетание требований к дополнительному образованию и возможностей физического развития;
- учет способностей воспитанников в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности воспитанников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их хоккейной игре и развития соответствующих способностей.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников секции от азбуки физического воспитания и азов хоккея до начального уровня мастерства хоккейной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения хоккеистами хорошей физической и психической формы.

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования - это добровольность, заинтересованность воспитанников в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в секции ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Здесь родители лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко они

разделяют с ними увлечение спортом. И это очень сближает детей и родителей. А самое главное то, что в секции хоккея воспитанники достаточно быстро постигают мастерство игры.

В образовательной программе разрабатывается продуктивная идея о том, что только непрерывная систематическая квалифицированная подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как хоккей, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Целью программы секции «Хоккей» является допрофессиональная начальная подготовка и обучение мастерству хоккейной игры воспитанников. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, хоккее.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в хоккей.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям хоккеем, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий хоккеем, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместно разбору игр, выработать навыки судейства хоккейной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в секции.

Образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений секции хоккея:

- Базовые знания, умения и навыки хоккейной игры.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка.
- Воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха воспитанников, создание комфортного круга общения.

В секции «Хоккей» все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями и возрастом, делятся на группы, в которых дети будут обучаться. Программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет, которые распределяются по двум *возрастным категориям*:

- 10-14 лет - младшие воспитанники;
- 14-17 лет - старшие воспитанники.

В первый год обучения группа состоит из 8-10 человек, во второй и третий годы обучения - из 8 человек. Основной формой обучения хоккею является физкультурное занятие.

На первом этапе обучения занятия проводятся по группам, на втором и третьем этапах используются все виды занятий: групповые (занятия ОФП, отработка ударов у ворот и т.д.), по подгруппам и индивидуальные. Для оценки результатов применяется традиционная методика оценки спортивных результатов. Для оценки изменений физической формы детей каждые полгода воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим их уровень физической подготовленности. Сравнение происходит каждые полгода по нескольким показателям: бег (30 м.), прыжки в длину, метание мяча, подтягивание, отжимания и пр.

По итогам каждого этапа (одного учебного года) проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между

учащимися внутри группы.

Образовательная программа «Хоккей» построена по ступенчатой системе образования: первая ступень рассчитана на 1 год обучения, вторая ступень - на 2 года обучения.

Основой содержания двух ступеней образовательной программы являются общие требования «Базовые знания, умения и навыки воспитанников секции хоккея».

Базовые знания, умения и навыки хоккейной игры разделяются на следующие группы:

-Овладение элементарными физическими упражнениями, способами усложнения упражнений, навыками самосовершенствования.

-Воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

-Выработка первичных навыков и развитие техники хоккейной игры.

-Методика продвижения от основных хоккейных движений к более сложным приемам игры.

-Устойчивые знания правил хоккейной игры и судейские навыки.

-Знания по истории хоккея, информация об особенностях современных соревнований по хоккею, о лучших хоккеистах мира, о российской школе хоккея.

Приобретение навыков самоконтроля и самоанализа в хоккейной игре, в общении, на соревнованиях.

-Овладение приемами помощи и самопомощи при различных неопасных, простых травмах.

Сегодня хоккей - дорогостоящий вид спорта, а в секции обучение бесплатное. Поэтому воспитанники второго и третьего годов обучения, совершенствуя свое мастерство и физическую форму, ценят предоставленные учреждением дополнительного образования возможности обучения, социальной поддержки и защиты.

1 ступень обучения

Личностные результаты:

Воспитанник сформирует:

определять и высказывать под руководством педагога самые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Регулятивные универсальные учебные Действия

Воспитанник научится:

С определять и формулировать цель деятельности на занятиях;

проговаривать последовательность действий на занятиях;

учиться работать по предложенному учителем плану;

учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;

учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности объединения на занятиях;

ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью преподавателя;

находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;

Коммуникативные универсальные учебные Действия

Воспитанник научится:

С оформлять свою мысль в устной речи (на уровне небольшого текста);

слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Вторая ступень обучения

Личностные результаты:

Учиться управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время деятельности на занятиях, игр и соревнований

Учиться, совместно с педагогом, умению предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы)

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, самостоятельно делать выбор, какой поступок совершить

Регулятивные универсальные учебные действия:

Определять и формулировать цель познавательной и предметно-практической деятельности на занятиях

планировать и проговаривать пути достижения учебных и познавательных задач

отличать верно выполненное задание от неверного

работать по предложенному педагогом плану формулировать, высказывать и отстаивать своё мнение

Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт, справочные источники, сеть Интернет и информацию, полученную на занятиях

Делать выводы в результате совместной работы всего объединения, информацию: сравнивать и классифицировать

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учится владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Учебные планы первой ступени образования

Учебный план 1-го года обучения

Цель: общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков хоккейной игры.

Задачи:

- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
- освоение детьми элементарных навыков и приемов игры в хоккей;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

Базовые разделы программы	Количество часов:	
	занятия	соревнования

	<i>теоретич.</i>	<i>практическ.</i>	<i>оДиноч.</i>	<i>парные</i>
Физическое воспитание		80		
Основы хоккейной игры	18	60		
Развивающие игры-упражнения		18		
Спортивные соревнования			14	
Элементарные приемы самопомощи	20			
Итого: 210	38	158	14	

Учебные планы второй ступени образования

Учебный план 2-го года обучения

Цель: усложнение задач физического воспитания детей, формирование и развитие устойчивых знаний, умений и навыков хоккейной игры.

Задачи:

- реализация программы укрепления физического здоровья воспитанников;
- освоение детьми различных навыков и приемов игры в хоккей;
- общая физическая подготовка воспитанников;
- развитие умений и навыков самостоятельных занятий хоккеем и физическими упражнениями;
- овладение навыками и приемами самопомощи.

Базовые разделы программы	Количество часов:			
	занятия		соревнования	
	<i>теоретич.</i>	<i>практическ.</i>	<i>оДиноч.</i>	<i>парные</i>
Физическое воспитание. Общая физическая подготовка		72		
Хоккейная игра: начальный профессиональный уровень	12	90		
Спортивные соревнования	10		26	
Приемы самопомощи	6			
Итого: 216	28	162	26	

Учебный план 3-го года обучения

Цель: усложнение техники хоккейной игры до уровня мастерства. Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;
- изучение приемов мастерства хоккейной игры;
- общая физическая подготовка;
- овладение методами судейства соревнований по хоккею;
- изучение методики занятий с детьми в младшей группе;
- овладение способами оказания первой медицинской помощи.

Базовые разделы программы	Количество часов:
---------------------------	-------------------

	занятия		соревнования	
	<i>теоретич.</i>	<i>практическ.</i>	<i>оДиноч.</i>	<i>парные</i>
Физическое воспитание		75		
Хоккей	8	78		
Спортивные соревнования и судейство	14		10	12
Занятия с детьми в младшей группе	2	4		
Психологическая культура обучающегося. Способы первой медицинской помощи	1	12		
Итого: 216	25	169	10	12

Содержание программы

Физическое воспитание и развитие

- Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников.
- Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха).
- Гигиенические навыки.
- Развитие двигательной активности детей. Система занятий.
- Азбука физического воспитания - приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.
- Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений.
- Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре.
- Способы физической самоподготовки.
- Активная мышечная деятельность.
- Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений).
- Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности).
- Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Комплексы физических упражнений.
- Спортивные снаряды.

Хоккей. Хоккейная игра

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Серии упражнений с шайбой.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с клюшкой и шайбой.
- Обучение имитации различных ударов.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке клюшки.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Освоение подачи.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре.
- История хоккея, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.

- Современный хоккей.
- Правила игры в хоккей.
- Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в хоккей
- Хоккейный реквизит: вес, вид и форма, назначение.

Спортивные соревнования

- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по хоккею.
- Этика спортивного соперничества.
- Правила противоборства.
- Нормы спортивной этики.
- Значение соревнований в развитии хоккея.
- Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
- Умение судить хоккейную игру. Судейские навыки воспитанников.

Физическая культура воспитанника

- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.
- Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
- Активная спортивная деятельность.
- Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

Психологическая культура обучающегося

- Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по хоккею.
- Навыки владения собой.
- Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.
- Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.
- Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам:
 - вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или не успешностью, ее трудностями и радостями;
 - рождающихся во время преодоления препятствий, спортивной борьбы;
 - порожденных потребностью в самоутверждении, славе.

Владение приемами помощи и самопомощи при травме

- Умение ребенка «слушать» свой организм.
- Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.
- Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях.
- Изучение приемов самопомощи: восстановление дыхания; фиксация различных растянутых мышц; локализация ушибов; восстановление и фиксирование своего внимания; коррекция движения; элементарные навыки оказания первой медицинской помощи при неопасных травмах: остановка кровотечения, правильное наложение и фиксирование шины, бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны, первая помощь при судорогах и сведении мышц.

Прогнозируемые результаты

В результате годичного освоения программы первой ступени обучения хоккейной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с клюшкой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и хоккея в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по хоккею;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Вторая ступень предполагает профессиональную подготовку хоккеиста, которую сегодня можно осуществить только на основе хорошей материально-финансовой базы.

В результате освоения двухлетней программы *на второй ступени образования* воспитанники совершенствуют знания, умения и навыки хоккейной игры, полученные на первой ступени.

После окончания второй ступени обучения *юные хоккеисты могут:*

- участвовать в квалификационных соревнованиях на получение разряда и, соответственно, квалификации;
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации. По окончании второй ступени обучения *обучающиеся знают:*
- методику занятий;
- методику подготовки спортсменов.

Основными результатами выполнения программы «Хоккей» являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

Методика оценки результатов реализации программы «Хоккей»

В секцию, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один год. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах. Некоторые, особо одаренные воспитанники по итогам года могут переводиться в спортивные секции, детские спортивные школы. Для остальных детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в начале и в конце учебного года) и проведенные соревнования.

Для оценки результатов реализации программы:

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов; дополнительно воспитанники первого года обучения выполняют контрольные задания: прыжки со скакалкой и бег на 2 км;
- раз в год проходят соревнования;
- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала;
- производится опрос (анкетирование) родителей об общем уровне здоровья детей (в конце учебного года).

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей

Виды контрольных испытаний (сек., кг, см)	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы														
		12 лет			13 лет			14 лет			15 лет			16-17 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота; время бега на 60м.	Д	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8
	М	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
Выносливость; время бега на 300м	Д	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	М	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
Становая сила; динамометрия.	Д	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	М	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Прыжок в длину с места.	Д	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	М	140	144	148	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193
Прыжок вверх толчком двух ног.	Д	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	М	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50
Выкрут с палкой (расстояние между руками).	Д	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68
	М	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66

Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке хоккеистов

Виды испытаний (м, см, мин., сек.)	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)								
		12-13лет			14-15лет			16-17лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Д	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Д	30	26	22	26	23	20	24	22	20
3. Тройной прыжок с места.	М	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Д	400	430	450	470	490	510	580	560	580
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков).	М	13	14	15	14	16	18	16	14	22
	Д	12	13	14	13	15	17	16	19	22
5. Бег равномерный на время.	М		3			5			10	
	Д		3			5			10	

Учебно-тематические планы

Младшая группа: 10-14 лет

1- й год обучения

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Тема занятия	Кол-во часов
Набор в группы	4
Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием.	2
Упражнения на развитие мышц ног.	2
Упражнения на развитие мышц рук.	2
Упражнения для развития координации движений.	2
Контрольная сдача нормативов.	2
Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	4
Упражнения с клюшкой и шайбой	2
Упражнения с шайбой, обучение движению	4
Упражнения с шайбой на концентрацию внимания.	2
Упражнения для укрепления кистей рук.	2
Упражнения с шайбой, обучение движению с шайбой по площадке.	2
Упражнения на отбивание шайбы. Отработка ударов.	2
Упражнения на отработку ударов. Отработка ударов.	2
Упражнения с шайбой на концентрацию внимания.	2
Новогодний вечер.	2
Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	2
Обучение имитации ударов справа.	4
Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2
Упражнения с шайбой, удары по воротам.	2
Обучение имитации ударов слева.	4
Упражнения для ног при имитации ударов слева.	2
Упражнения с шайбой, удары по воротам.	4

Упражнения для правильного ведения шайбы.	2
Упражнения на координацию движений, ведение шайбы и имитация ударов.	2
Отработка ударов справа шайбой.	6
Отработка ударов слева шайбой.	6
Отработка ударов справа и слева	4
Отработка ударов справа	6
Отработка ударов слева	6
Обучение левой хватке	2
Отработка смены хватки	2
Игра со сменой хватки клюшки	4
Отработка игры по линии	8
Отработка игры	8
Сдача контрольных нормативов	2
Теоретические занятия	16
Занятия ОФП	18
Итоговое собрание	2

Старшая группа: 14-17 лет

2- й год обучения

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Тема занятия	Кол-во часов
Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием.	2
Упражнения на развитие мышц ног	2
Упражнения на развитие мышц рук	2
Упражнения на развитие координации движений	2
Упражнения на развитие плечевого пояса	2
Повторение имитации ударов справа	2
Повторение имитации ударов слева	2
Отработка ударов справа шайбой	6
Контрольная сдача нормативов	2
Отработка ударов слева шайбой	6

Удары справа по воротам	4
Удары слева по воротам	4
Удары справа	4
Удары слева	4
Новогодние соревнования	12
Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию	2
Отработка игры	4
Отработка броска шайбы	2
Отработка передачи шайбы	4
Отработка длинных передач шайбой	2
Отработка ударов по воротам	2
Отработка игры	4
Имитация ударов справа	2
Отработка ударов справа	4
Имитация ударов слева	2
Отработка ударов слева по воротам	4
Отработка ударов по воротам	4
Игра с выходом вперед	4
Игра с применением различных приемов	6
Имитация подачи	2
Отработка правильного удара шайбы	2
Отработка правил нападения	2
Отработка правил защиты	2
Игра с подачи шайбы	4
Контрольная сдача нормативов	2
Теоретические занятия	16
Занятия по общей физической подготовке	18
Итоговое занятие	2

Разновозрастная группа

3- й год обучения

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Тема занятия	Кол-во часов
Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием	2
Упражнения на развитие координации движений	2
Контрольная сдача нормативов	2
Отработка ударов справа и слева шайбой по воротам	4
Удары справа и слева по линии ворот	4
Удары справа и слева	4
Удары справа и слева	4
Имитация удара	2
Отработка ударов	4
Отработка подачи	2
Отработка взаимодействия игроков при игре	4
Соревнования	16
Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию	2
Отработка ударов	4
Отработка ударов	4
Отработка укороченных ударов	4
Отработка и выполнение укороченных ударов	4
Отработка ударов справа и слева по воротам	2
Отработка ударов справа и слева с передачей нападающим	4
Отработка чередования ударов	2
Отработка чередования ударов	4
Игра по правилам	4
Движения хоккеистов в необычных ситуациях	2
Тренинг движений с попеременными ударами по линии	6
Игра парами. Отработка сложных комбинаций со сменой темпов	6

Игра с применением различных приемов	6
Игра с отражением ударов	8
Игра парами	4
Теоретические занятия	16
Занятия по общей физической подготовке	18
Контрольная сдача нормативов	2

Список литературы:

1. Белиц-Гейман С.П. Хоккей для родителей и детей. - М.: Просвещение, 2018.
2. Барстоу Дж. Уроки хоккея. - Л.: Ленинградский издатель, 2014.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Хоккей в спортивных школах. - М.: Агриус, 2016.
4. Лейвер Р. Как побеждать в хоккее- М., 2019.