

Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
Лесозаводского муниципального округа

ПРИНЯТА  
Тренерским советом  
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО  
Протокол №1 от 28 июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО



А.А. Гоменюк  
28 июля 2025г. № 76

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
хоккей с шайбой

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации программы: 2 года

тренер-преподаватель  
Куцов Сергей Александрович

г. Лесозаводск  
2025

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1.Пояснительная записка**

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями - великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО;
- Локальные нормативные акты МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО.

**Актуальность программы** заключается в оздоровительном эффекте подготовки по хоккею в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Катание на коньках оказывает всестороннее влияние на организм. Интерес к игре в хоккей делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной дополнительной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к игре в хоккей, здоровому образу жизни.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 7-16 лет, независимо от пола, проживающие на территории ЛМО, не имеющие медицинских

противопоказаний и желающие заниматься игрой в хоккей, специальной подготовки не требуется.

На обучение могут быть зачислены лица, желающие заниматься видом спорта хоккей и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития. Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО.

### **Организация образовательного процесса.**

Режимы занятий:

Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2 часов для обучающихся до 7-16 лет.

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение

Таблица № 1

Этапы подготовки	Продолжительность этапа ( в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (возраст)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
Базовый этап	1	7 лет	15-30	6/252
	2	13 лет	15-30	6/252

Продолжительность образовательного процесса составляет 2 года, по окончании обучения, обучающиеся могут быть:

-отчислены из МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО в связи с завершением обучения;

-оставлены на повторное обучение;

-переведены на обучение на предпрофессиональную программу в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов при наличии свободных мест.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.) в группы могут набираться новички.

**Форма организации детского коллектива:** секция

Ведущие формы и виды деятельности: учебно-тренировочные занятия, соревнования, самостоятельные занятия.

Формы деятельности: групповые, индивидуальные

Занятия проводятся соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам и поставленным задачам. Формы занятий определяет тренер-преподаватель самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.:

- индивидуальная и групповая форма (индивидуальные тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);

-самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);

-индивидуальная работа с обучающимся;

-участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);

-контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

**Форма обучения:** очная.

## **1.2 Цели и задачи.**

**Цель программы:** развитие двигательной активности у обучающихся 7-16 лет, проживающих на территории ЛМО, путём вовлечения их в регулярные занятия видом спорта хоккей.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные задачи:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### **Развивающие задачи:**

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- расширять спортивный кругозор.

#### **Обучающие задачи:**

- ознакомить с видом спорта хоккей, с правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время учебно-тренировочного процесса.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта хоккей включает в себя учебный план сроком освоения 2 года, являющийся ее неотъемлемой частью (таблица №2). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 11 июля. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 6 часов в неделю (252 часа в год) на 42 недели в соответствии с уровнем сложности. Учебный год делится на 2 модуля: 1 модуль – 96 часов (1 сентября - 31 декабря); 2 модуль – 156 часов (1

января – 11 июля). В период летних каникул для обучающихся МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

### Учебный план.

Таблица №2

1-й год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>1.Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1 Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности. Знакомство с группой	1	1		Беседа
<b>2.0 Основы знаний по виду спорта хоккей</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
2.1 Развитие вида спорта хоккей в России, округе, крае. Режим тренировки хоккеиста		4		Беседа
2.2 Инвентарь и снаряжение для занятий по виду спорта хоккей		3		Беседа

<b>3.0 Общая физическая подготовка</b>	<b>122</b>	<b>3</b>	<b>119</b>	
3.1 Общая физическая подготовка	79	1	78	Зачёт
3.2 Подвижные и спортивные игры	29	1	28	наблюдение
3.3 Кроссовая подготовка	14	1	13	наблюдение
<b>4.0 Техническая подготовка</b>	<b>122</b>	<b>4</b>	<b>118</b>	
4.1 Техника на передвижения на коньках	33	2	31	наблюдение
4.2 Виды игровых стоек хоккеиста	30	1	29	наблюдение
4.3 Повороты, торможение, бег	26	1	25	наблюдение
4.4 Техника владения клюшкой и ведения шайбы	33		33	наблюдение



<b>5.0 Контрольные упражнения и соревнования</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	зачёт
<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>15</b>	<b>237</b>	

### Содержание учебного плана 1-год обучения

#### **1. Раздел: Вводное занятие**

##### **1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности. Знакомство с группой**

*Теория.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Пожарная безопасность на занятиях в спортивном зале.

#### **2. Раздел: Основы знаний по виду спорта хоккей**

##### **2.1 Тема: Развитие вида спорта хоккей в России, округе, крае. Режим тренировки хоккеиста**

*Теория.* История развития хоккейного спорта в России. Влияние занятий хоккеем на укрепление здоровья. Режим и питание хоккеиста. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

##### **2.2 Тема: Инвентарь и снаряжение для занятий хоккеем**

*Теория.* Хоккейный инвентарь. Подбор клюшек. Переноска инвентаря. Одежда и обувь для занятий на коньках. Подготовка инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на занятиях хоккеем и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.

#### **3. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория.* Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика.* Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой, в стойке хоккеиста, имитация движений рук попеременного переключивания клюшки. Бег 60м. Бег 100 м. Челночный бег 6\*9.

### **3.2 Тема: Подвижные и спортивные игры**

*Теория.* Правила игры и техники безопасности.

*Практика.* Игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол). Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

### **3.3 Тема: Кроссовая подготовка**

*Теория.* Техника выполнения бега, правильное дыхание, самоконтроль.

*Практика.* Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности. Бег 60м, 500м

## **4. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1 Тема: Техника передвижения на коньках**

*Теория.* Техника выполнения передвижения на коньках.

*Практика.* Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.

### **4.2 Тема: Виды игровых стоек хоккеиста**

*Теория.* Виды игровых стоек хоккеиста.

*Практика.* Базовые игровые стойки. Баланс и координация. Равновесие.

### **4.3 Тема: Повороты, торможение, бег**

*Теория.* Техника выполнения поворотов и торможений.

*Практика.* Разгон, торможение на льду, плугом и полуплугом; с поворотом на двух ногах, с поворотом на одной ноге.

### **4.4 Тема: Техника владения клюшкой и ведение шайбы**

*Практика.* Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх и вниз перед собой, за спиной, в правую и левую стороны, вращательные движения.

Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колесиков вперед-назад, вправо и влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами туловища. Вращение клюшки кистями вправо и влево на месте и в движении без сопротивления и при сопротивлении товарища. Техника броска шайбы.

## **5.0 Тема: Контрольные упражнения и соревнования**

*Практика.* Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.

### **Учебный план.**

Таблица №3

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности.	1	1		Беседа
1.2	Требования гигиены, предъявляемые к местам занятий и форме спортсмена. Режим дня и питание спортсмена	1	1		Беседа
1.3	Физкультура и спорт в России. Этапы	1	1		Беседа

	развития отечественного хоккея				
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Беседа
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>1</b>	<b>91</b>	
2.1	Развитие выносливости, быстроты	21	1	20	Зачёт
2.2	Развитие ловкости, гибкости	19		19	наблюдение
2.3	Скоростно-силовая подготовка	23		23	наблюдение
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		19	наблюдение
2.5	Кроссовая подготовка	10		10	зачёт
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>	
3.1	Виды обводок	24	2	22	наблюдение
3.2		26	1		

	Финты клюшкой			25	наблюдение
3.3	Удары и приемы шайбы	30	1	29	наблюдение
4.0	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>73</b>	<b>2</b>	<b>71</b>	
4.1	Маневрирование и выбор позиции	37	1	36	наблюдение
4.2	Виды опеки	36	1	35	наблюдение
5.0	<b>Контрольные упражнения и соревнования</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>11</b>	<b>241</b>	

## Содержание учебного плана 2-год обучения

### 1.Раздел: Теоретическая подготовка

#### 1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности. Знакомство с группой

*Теория.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Пожарная безопасность на занятиях в спортивном зале.

#### 1.2 Тема: Требования гигиены, предъявляемые к местам занятий и форме спортсмена. Режим дня и питание спортсмена

*Теория.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании

инвентаря. Гигиенические требования к месту занятий.

### **1.3 Тема: Физкультура и спорт в России. Этапы развития отечественного хоккея**

*Теория.* Исторические сведения о возникновении хоккея. Уровень достижения хоккея в России, округе, крае.

### **1.4 Тема: Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

*Теория.* Воздействие физических упражнений на организм человека.

Роль физических нагрузок на работоспособность мышц и на изменение организма человека.

## **2.Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Развитие выносливости, быстроты**

*Теория.* Развитие выносливости, быстроты

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости и быстроты: упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время легкая атлетика (бег на дистанции 1000м), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности.

Бег на дистанции (60м, 300м), челночный бег 6\*9, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег на коньках 36 м. Отжимания. Прыжок в длину.

### **2.2 Тема: Развитие ловкости и гибкости**

*Практика:* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные игры: Снайпер, Лапта, Пионербол, Пионербол с элементами волейбола, Захват знамени, Салки, Зарница. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды/степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика)..

### **2.3 Тема: Скоростно-силовая подготовка**

*Практика.* Бег с высоким подниманием бедра или с захлестыванием голени.

Семенящий «спринт». Бег с подниманием ног назад или вперед. «Челночный» бег или аналогичное действие с внезапным ускорением. Любые виды прыжков, включая упражнения с утяжелением или изменением амплитуды (в стороны,

вперед, назад и тому подобное). Приседания с резкими подъемами и подпрыгиваниями. Для развития пресса – стойки и висы, направленные на сгибание туловища. Упор лежа с последующим подтягиванием и разгибанием мышц плечевого пояса и рук.

## **2.4 Тема: Подвижные и спортивные игры**

*Практика.* Игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол). Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

## **2.5 Тема: Кроссовая подготовка**

*Практика:* Бег 60м, 100м, 500м, 1000м с ускорением и без

## **Раздел 3: Техническая подготовка**

### **3.1 Тема: Виды обводок**

*Теория:* Длинная и короткая обводка.

*Практика.* Длинная и короткая обводка. Обводка соперника на месте и в движении. Слаломный бег с клюшкой и без.

### **3.2 Тема: Финты клюшкой**

*Теория.* Финты. Финт с изменением скорости и направления

*Практика.* Финты. Финт с изменением скорости и направления движения

### **3.3 Тема: Удары и приемы шайбы**

*Теория* Удары и приемы шайбы.

*Практика.* Удары шайбы с длинным размахом. Приемы шайбы. Отбор шайбы у соперника.

## **Раздел 4: Тактическая подготовка**

### **4.1 Тема: Маневрирование и выбор позиции**

*Теория.* Маневрирование и выбор позиции

*Практика.* Изменение скорости маневрирования. Выбор позиции

### **4.2 Тема: Виды опеки**

*Теория.* Дистанционная опека. Контактная опека.

*Практика.* Дистанционная опека. Контактная опека

## **5.0 Тема: Контрольные упражнения и соревнования**

*Практика.* Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.

### **1.4 Планируемые результаты.**

В результате освоения содержания программы 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

- историю развития хоккейного спорта в России, в регионе и в округе;
- терминологию по виду спорта хоккей;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре на занятиях видом спорта хоккей, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

- владеть клюшкой, знать способы держания клюшки;
- уметь вести шайбу на месте и в движении;
- знать основные стойки хоккеиста;



- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

## **В результате освоения содержания программы 2-го года обучения**

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

### **Метапредметные результаты:**

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

-этапы развития хоккейного спорта в России, округе, крае;

-терминологию по виду спорта хоккей;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре на занятиях видом спорта хоккей, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- знать способы маневрирования на льду;

- знать способы ведения шайбы с перекладыванием клюшки и коньками;

-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным

особенностям;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

## **Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **Материально техническое обеспечение:**

- Спортивный зал - 9х18м.
- Футбольное поле – 25х42м
- Хоккейная коробка
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Гимнастическая стенка — 3шт.
- Клюшки хоккейные – 15шт
- Шайбы хоккейные- 15шт
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки- 5 шт.
- Гимнастический мат -5 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -2 шт.
- Мяч баскетбольный –10 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, комната для хранения инвентаря.
- Эспандер для имитации – 5 шт.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Дидактический материал, техническое оснащение занятий:

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, терминология. Конспекты занятий для педагога.

В процессе реализации программы используются готовые материалы:

Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

Иллюстрации с изображением техники по хоккею.

Картинки с изображением специальных упражнений.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений разных возрастных групп.

Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

В процессе реализации программы используются готовые электронные ресурсы:

- Журнал «Спорт в школе» [Электронный ресурс] URL:  
<https://индивидуального самочувствия>.
- <https://spo.1sept.ru/>
- Российская электронная школа [Электронный ресурс] URL:  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/>
- Спортивная энциклопедия «Sportwiki» [Электронный ресурс] URL:
- [http://ru.sport-wiki.org/vidy-sport\\_hockey//](http://ru.sport-wiki.org/vidy-sport_hockey//)

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, общей физической подготовки, технической и тактической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах,

метрах, количестве раз).

Учащийся на контрольном и переводном испытании оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

-Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

-Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

-Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	сентябрь
2.Текущий контроль	Наблюдение, соревнования, тренировочные занятия	постоянно
3.Промежуточный контроль	Соревнования	февраль, апрель
4.Контрольные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

**Вводный контроль** проводится перед обучением в сентябре с целью выявления

способностей обучающихся путем выполнения контрольных заданий на тренировочном занятии и в форме собеседования для оценки уровня подготовленности обучающегося перед обучением на программе.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных циклов. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится постоянно с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам дополнительной общеобразовательной программы.

**Промежуточный контроль** проводится в феврале и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и посещение соревнований по хоккею и другим видам спорта.

**Контрольные и переводные** испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающегося;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающегося на следующий этап обучения по программе хоккей.

Этапы подготовки	год обучения	возраст для зачисления	Количество час	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	7-12	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	13-16	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке

### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке:**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Вопросы для собеседования: 1) Техника безопасности во время занятий.

2) Что такое соревнование? Виды соревнований.

3) Режим дня и питание спортсмена.

4) История развития хоккея. Этапы развития.

5) Знаменитые хоккеисты. Известные соревнования по хоккею.

6) Хоккейный инвентарь. Переноска, хранение. Гигиенические требования к экипировке хоккеиста.

### **Оценка уровня знаний по общей физической подготовке:**

1) Прыжок в длину с места. Зачёт: Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу). Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая попытка.

2) Бег 60м. Зачёт: Выполняется на прямой беговой дорожке стадиона, или иного, приспособленного для бега места с прямой дорожкой длиной не менее 100 метров, с высокого старта. Приглашенные к тестированию испытуемые располагаются попарно, в метре перед стартовой зоной. Из исходного положения: По команде «На старт», испытуемые подходят к стартовой линии, выполняют положение высокого старта, ставя одну ногу вперед, вплотную к линии старта не наступая на нее. Выполнение: По команде «Марш», с одновременным махом красного флага, включается секундомер, и испытуемые бегут к финишу. Время выполнения упражнения каждым тестируемым, фиксируется отдельным секундомером, в момент пересечения его грудью финишного створа, с точностью до 0,01 секунды.

3) Бег 300м. Зачёт: Выполняется на индивидуальных полосах с секторами стадиона, или иного, приспособленного для бега места с прямой дорожкой

длиной не менее 400 метров, с высокого старта. Приглашенные к тестированию испытуемые располагаются попарно, в метре перед стартовой зоной. Исходное положение: - По команде «На старт», испытуемые становятся на стартовую линию, принимают положение высокого старта, ставя одну ногу вперед, вплотную к линии старта не наступая на нее.

Выполнение: По команде «Марш», с одновременным махом красного флага, включается секундомер, и испытуемые бегут к финишу. Время выполнения упражнения каждым тестируемым, фиксируется отдельным секундомером, в момент пересечения его грудью финишного створа, с точностью до 0,01 секунды.

4)Челночный бег 6\*9. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается в случае, если обучающийся прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

5)Бег на коньках 36 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

6)Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационной способности, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за

ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

7) Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

### **Кроссовая подготовка. Зачет**

1) Бег 500 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на стадионе. Количество стартующих - спортсмены не мешают друг другу на дорожке. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Бег 500 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий, забег общей группой на стадионе. Зачет выносливости прохождения дистанции.

**Подвижные и спортивные игры: Спортивные игры.** Наблюдение. Игры в баскетбол, волейбол. Наблюдение за игроками в процессе игры, взаимодействие в команде, тактика, ловкость и быстрота каждого участника игры. **Подвижные игры.** Наблюдение. Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежки», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину:



«Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта». Игры на ритм, развитие физической силы и смекалку.

**Оценка уровня знаний по технической подготовке:** Наблюдение во время учебно-тренировочных занятий за техникой выполнения передвижения на коньках, передвижение ступающими и скользящими шагами, попеременно двухшажный ход, игровые стойки, баланс и координация, равновесие спортсменов, финты клюшкой, удары и приемы шайбы.

**Оценка уровня знаний по тактической подготовке.** Наблюдение во время учебно-тренировочных занятий за маневрированием игроков и выбором позиции на площадке, умением выполнять дистанционную и контактную опеки.

**Контрольные упражнения и участие в соревнованиях:** участие в соревнованиях согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры в соревнованиях и учебных занятиях. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

#### **Контрольные нормативы**

№	Нормативы	7-12лет	13-16 лет
1	Отжимания (кол-во раз)	24	35
2	Прыжок в длину (см)	161	172
3	Бег 60 м. (с)	11.4	10.9
4	Бег 300 м. (с)	64.5	61.0
5	Челночный бег 6х9 м. (с)	19.8	18.6
6	Бег на коньках 36 м. (с)	7.4	6.9

7	Бег на коньках 36 м. спиной (с)	9.9	9.2
8	Слаломный бег (с)	15.9	14.0
9	Слаломный бег с шайбой (с)	17.4	15.7

Фиксация результатов подготовки спортсменов:

- журнал посещаемости;
- протокол результатов аттестации обучающихся;
- протокол соревнований;
- грамота, диплом, свидетельство (сертификат);

### **2.3 Методические материалы**

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке хоккеистов;
- словесный, беседа, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке, учебная игра используется при технической подготовке учащихся;
- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

**Дидактический материал, техническое оснащение занятий.**

Специальная литература, справочный материал, картинки, плакаты, таблицы, карточки, терминология. Конспекты занятий для педагога.

### **2.4 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		42	42
Количество учебных дней		126	126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025 31.12.2025	01.09.2025 31.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026 11.07.2026	09.01.2026 11.07.2026
Возраст детей, лет		7 -12	13-16
Продолжительность занятия, час		2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		252	252

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1.Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. М.: Советский спорт, 2022
- 2.Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М, ФИС , 2023
- 3.Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2023.
- 4.Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.: Академия, 2022.
- 5.Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. :ФИС, 2021.
- 6.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС , 2021.

### **Литература для детей и родителей.**

- 1 .Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.: ФИС , 1986.  
Хоккей. Правила игры.
- 2.Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия , 1969.
- 3.Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение , 1987.