

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Мамаканская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ

Хетчикова Г.Н.

Приказ № 108-09

от «31» августа 2021г.



Согласованно  
на МС школы  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021г.  
Руководитель МС  
Бельская О.Л. О.Л.

Рассмотрено  
на МО учителей «Наука»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021г.  
Руководитель МО  
Иващенко Е.Н. Е.Н.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ  
для 4-8 классов  
на 2021-2026гг**

направленность: физкультурно-спортивная  
срок реализации программы: 5 лет

Составитель: Ашарапов Минафатых  
Нургалеевич,  
учитель физической культуры  
МКОУ «Мамаканская СОШ»,  
I квалификационная категория

п. Мамакан 2021 г.

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею разработана на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим педагог имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Программа предусматривает общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла.

### Задачи:

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- Подготовка, подготовка резервов для сборной района по хоккею.

Выполнение задач, по обучению хоккею, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов.

## Содержание программы

### 1. Программный материал.

#### 1.1 Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея, российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Тактика игре в защите.

Содержание: Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема 3. Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема 4. Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

#### 1.2. Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

#### 1.3. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с маленькими мячам.
4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.
5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.
6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

#### 1.4. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.
3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		отл	хор	уд
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	9,6	9,9	10,3
3	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3
6	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7

#### Упражнения для развития быстроты:

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров.
- Пробегание отрезков 30-60 метров сходу, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.
- Бег по наклонной дорожке.
- Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

#### Упражнения для развития силы:

- Элементы вольной борьбы.
- Упражнения с набивными мячами.
- Бег с отягощением, по песку, воде и в гору.

- Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.
- Висы, подтягивание в висе.
- Упражнения с отягощением за счет собственного веса и веса тела партнера. - Приседание на одной и двух ногах.
- Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с гантелями, эспандером.
- Упражнения на тренажерах

#### **Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:**

- Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега, многоскоки, прыжки в глубину.
- Метание гранат и камней.
- Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощением.
- Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполнение в быстром темпе.

#### **Упражнения для развития координационных движений:**

- Опорные прыжки с мостика
- Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.
- Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.
- Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.
- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.
- Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.
- Игры и эстафеты с элементами акробатики.

#### **Упражнения для развития общей выносливости:**

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров.
- Кроссы от 2 до 8 километров.
- Фартлек.
- Турпоходы.
- Спортигры.
- Бег на лыжах от 5 до 15 километров.
- Езда на велосипеде по равнине и горам.

#### **Упражнения для развития специальных физических качеств по этапам подготовки - для Этапов Начальной Подготовки**

##### Упражнения для развития гибкости:

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.
- Шпагат, полушпагат.
- Упражнения с клюшкой с партнером.
- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивание мышц, несущих основную нагрузку в игре.

##### Упражнения для развития быстроты:

- пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м в различных направлениях.
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу
- бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом спиной)
- упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно
- игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (завладение шайбой).
- броски шайбы поточно в борт на время.
- бег на коньках на время отрезков

##### Упражнения для развития силы:

- приседания на одной и двух ногах с отягощением (гантели, блины), величина которых не более 50% собственного веса тела
- прыжки и подскоки без отягощения и с отягощением.
- броски камней, набивных мячей весом 1кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад
- бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров
- многоскоки на песке
- броски шайбы на дальность
- спортигры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами
- толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью
- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### Упражнения для развития координации (ловкости):

- эстафеты с предметами и без предметов
- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления
- прыжки на коньках через препятствия
- падения и подъемы
- игра клюшкой стоя на коленях
- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонения от применения силовых приемов, резкая смена направления бега

#### Упражнения для развития выносливости:

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130- 160ударов в мин)
- переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10сек,с интервалами отдыха 15-30сек)
- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной, малой скоростью – серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30сек, интервал отдыха 1,5-2,5мин, число серий 2-3)
- игры на поле для хоккея с мячом

#### ***Упражнения выполняются на этапах ЭНП***

с различной интенсивностью, частотой повторений, в зависимости от физической подготовленности юных спортсменов с постепенным нарастанием объема .

- для Тренировочных этапов

#### Упражнения для развития гибкости:

-по программе ЭНП, количество повторений рекомендуется увеличить.

#### Упражнения для развития быстроты:

-по программе ЭНП.

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100м

#### Упражнения для развития силы:

-по программе ЭНП.

Дополнительно: упражнения со штангой весом 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями.

Броски утяжеленной шайбы(до 400гр).

Бег вверх по лестнице.

#### Упражнения для развития координации (ловкости):

-по программе ЭНП.

Дополнительно: следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля) преодоление полосы препятствий.

#### Упражнения для развития выносливости:

-по программе ЭНП.

Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6км.

Число серий увеличивается до 5(при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15мин.

- для этапов Совершенствования спортивного мастерства

#### Упражнения для развития гибкости:

-по программе ТЭ с широким использованием отягощений малого веса.

#### Упражнения для развития быстроты:

-по программе ТЭ с широким использованием метода сопряженного воздействия.

#### Упражнения для развития силы:

- по программе ТЭ.

Дополнительно: увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5кг), силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (20-30сек, вес отягощения для рук не более 10кг; интервал отдыха 60- 90 сек, число повторений в серии 4-5раз).

Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощением.

#### Упражнения для развития координации (ловкости):

-по программе ТЭ с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

#### Упражнения для развития выносливости:

-по программе ТЭ.

Дополнительно: фартлек, дистанция кроссов увеличивается до 8-10км игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50сек, интервал отдыха 1-2мин, число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10мин, 2-3 серии).

### **1.5. Техничко-тактическая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

### **1.6. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
  - Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
  - Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
  - Адаптация к условиям соревнований.
  - Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
  - Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.
- Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;
- соревновательный метод.

### Учебно - тематический план

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов по классам				
		4	5	6	7	8
<b>Техническая подготовка</b>						
1	Приемы техники передвижения на коньках	10	10	10	10	10
2	Приемы техники владения клюшкой и шайбой	15	15	15	15	15
<b>Тактическая подготовка</b>						
3	Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий	4	4	4	4	4
4	Приемы групповых тактических действий	7	7	7	7	7
5	Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия	8	8	8	8	8
6	Командные атакующие тактические действия	12	12	12	12	12
7	Выбор позиции в воротах	7	7	7	7	7
8	Техника игры вратаря	5	5	5	5	5
<b>Всего часов</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### 2.3. Организационно-методические указания.

Программа рассчитана на 5 лет. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и знакомство с техникой и тактикой современного хоккея.

#### Задачи обучения:

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство с техникой и тактикой хоккея;
- знакомство с правилами;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях.

### 2.4. Методическое обеспечение.

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая	- беседа;	- сообщение новых	- фотографии;	- участие в беседе;

<b>подготовка</b>	-просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»; -научнопопулярная литература; -оборудование и инвентарь.	-краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - коньки; -ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

### 3. Восстановительные мероприятия.



## **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.**

1. Рациональное сочетание на занятиях средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона на занятиях.
9. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## **4. Воспитательная работа.**

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.

### Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры педагога в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство педагога в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива учащихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

### Основные формы воспитательной работы:

- а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах);
- д) совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

В процессе занятий юного игрока наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

**Хоккей с шайбой.**  
**Контрольные нормативы физической подготовки**  
**7-10 лет (1-4 класс)**

	Тесты	Возраст								
		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	34	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
<b>Специальная подготовка</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,4

**10-13 лет (4-7 класс)**

	Тесты	Возраст								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с	-	-	-	-	-	-	599	586	572

	места (см)									
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24

### Специальная подготовка

1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

### 13-16 лет (7-10 класс)

Тесты	Возраст									
	13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет			
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек.)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,0	11,12	11,24

<b>Специальная подготовка</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,8	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14	19	17	15	19	17	16

### 16-18 лет (10-11 класс)

Тесты		Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13
2	Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53
3	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46
4	Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85
5	Бег 300 м (сек)	42,0	43,0	43,9
6	Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12

<b>Специальная подготовка</b>				
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	6,2	6,4	6,6
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8	Точность бросков шайбы в цель	22	20	18

**Тематическое планирование  
на 2021-2022 учебный год  
4 класс**

**Техническая подготовка**

***Приемы техники передвижения на коньках***

1. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами
2. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
3. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
4. Прыжки толчком одной и двумя ногами
5. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами
6. Повороты в движении на 180° и 360°
7. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
8. Старты из различных положений с последующими рывками
9. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
10. Комплекс приемов техники движений на коньках. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

***Приемы техники владения клюшкой и шайбой***

11. Широкое ведение шайбы. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
12. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками
13. Ведение шайбы в движении спиной вперед
14. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка
15. Обводка с применением обманных действий-финтов
16. Финт клюшкой<sup>251</sup> Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт — ложная потеря шайбы
17. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
18. Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
19. Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
20. Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока. Броски шайбы с неудобной стороны
21. Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком,
22. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям
23. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом
24. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра
25. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту

**Тактическая подготовка**

***Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий***

26. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека
27. Контактная опека. Отбор шайбы. Отбор шайбы клюшкой
28. Отбор шайбы с применением силовых единоборств
29. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок

***Приемы групповых тактических действий***

30. Страховка

31. Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы
32. *Приемы командных тактических действий*
33. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5
34. Активная оборонительная система 2-1—2. Прессинг
35. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты
36. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве

#### ***Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия***

37. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
38. *Групповые атакующие действия*
39. Передачи шайбы короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.
40. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
41. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач
42. Тактическая комбинация - «скрещивание». Тактическая комбинация - «стенка».
43. Тактическая комбинация - «оставление шайбы». Тактическая комбинация - «пропуск шайбы».
44. Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты

#### ***Командные атакующие тактические действия***

45. Организация атаки и контратаки из зоны защиты
46. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих
47. Выход из зоны защиты через центральных нападающих
48. Выход из зоны через защитников
49. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач
50. Контратаки из зоны защиты и средней зоны
51. Атака с хода
52. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих
53. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок
54. Позиционное нападение завершающим броском в ворота защитников
55. Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3
56. Игра в нападении в численном меньшинстве

#### ***Выбор позиции в воротах***

57. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
58. Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника
59. Прижимание шайбы
60. Перехват и остановка шайбы
61. Выбрасывание шайбы
62. Взаимодействие с игроками защиты при обороне
63. Взаимодействие с игроками при контратаке

#### ***Техника игры вратаря***

64. Отбивание шайбы
65. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении

66. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками
67. Передача шайбы подкидкой
68. Бросок шайбы на дальность и точность

**Тематическое планирование  
на 2021-2022 учебный год  
5 класс**

**Приемы техники передвижения на коньках**

1. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами
2. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
3. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
4. Прыжки толчком одной и двумя ногами
5. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами
6. Повороты в движении на 180° и 360°
7. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
8. Старты из различных положений с последующими рывками
9. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
10. Комплекс приемов техники движений на коньках. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

11. Широкое ведение шайбы. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
12. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками
13. Ведение шайбы в движении спиной вперед
14. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка
15. Обводка с применением обманных действий-финтов
16. Финт клюшкой<sup>251</sup> Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт — ложная потеря шайбы
17. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
18. Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
19. Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
20. Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока. Броски шайбы с неудобной стороны
21. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком,
22. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям
23. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом
24. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра
25. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту

**Тактическая подготовка**

**Приемы тактики обороны *Приемы индивидуальных тактических действий***

26. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека
27. Контактная опека. Отбор шайбы. Отбор шайбы клюшкой
28. Отбор шайбы с применением силовых единоборств
29. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок

## **Приемы групповых тактических действий**

### **30. Страховка**

31. Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы
32. *Приемы командных тактических действий*
33. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5
34. Активная оборонительная система 2-1—2. Прессинг
35. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты
36. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве

## **Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия**

37. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
38. *Групповые атакующие действия*
39. Передачи шайбы короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.
40. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
41. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач
42. Тактическая комбинация - «скрещивание». Тактическая комбинация - «стенка».
43. Тактическая комбинация - «оставление шайбы». Тактическая комбинация - «пропуск шайбы».
44. Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты

## **Командные атакующие тактические действия**

45. Организация атаки и контратаки из зоны защиты
46. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих
47. Выход из зоны защиты через центральных нападающих
48. Выход из зоны через защитников
49. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач
50. Контратаки из зоны защиты и средней зоны
51. Атака с хода
52. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих
53. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок
54. Позиционное нападение завершающим броском в ворота защитников
55. Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3
56. Игра в нападении в численном меньшинстве

## **Выбор позиции в воротах**

57. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
58. Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника
59. Прижимание шайбы
60. Перехват и остановка шайбы
61. Выбрасывание шайбы
62. Взаимодействие с игроками защиты при обороне
63. Взаимодействие с игроками при контратаке

## **Техника игры вратаря**



64. Отбивание шайбы
65. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении
66. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками
67. Передача шайбы подкидкой
68. Бросок шайбы на дальность и точность

**Тематическое планирование  
на 2021-2022 учебный год  
6 класс**

**Техническая подготовка**

***Приемы техники передвижения на коньках***

1. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами
2. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
3. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
4. Прыжки толчком одной и двумя ногами
5. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами
6. Повороты в движении на 180° и 360°
7. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
8. Старты из различных положений с последующими рывками
9. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
10. Комплекс приемов техники движений на коньках. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

***Приемы техники владения клюшкой и шайбой***

11. Широкое ведение шайбы. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
12. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками
13. Ведение шайбы в движении спиной вперед
14. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка
15. Обводка с применением обманных действий-финтов
16. Финт клюшкой 251 Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт — ложная потеря шайбы
17. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
18. Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
19. Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
20. Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока. Броски шайбы с неудобной стороны
21. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком,
22. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям
23. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом
24. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра
25. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту

**Тактическая подготовка**

***Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий***

26. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека
27. Контактная опека. Отбор шайбы. Отбор шайбы клюшкой
28. Отбор шайбы с применением силовых единоборств
29. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок

### ***Приемы групповых тактических действий***

30. Страховка
31. Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы
32. *Приемы командных тактических действий*
33. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5
34. Активная оборонительная система 2-1—2. Прессинг
35. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты
36. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве

### ***Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия***

37. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
38. *Групповые атакующие действия*
39. Передачи шайбы короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.
40. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
41. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач
42. Тактическая комбинация - «скрещивание». Тактическая комбинация - «стенка».
43. Тактическая комбинация - «оставление шайбы». Тактическая комбинация - «пропуск шайбы».
44. Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты

### ***Командные атакующие тактические действия***

45. Организация атаки и контратаки из зоны защиты
46. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих
47. Выход из зоны защиты через центральных нападающих
48. Выход из зоны через защитников
49. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач
50. Контратаки из зоны защиты и средней зоны
51. Атака с хода
52. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих
53. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок
54. Позиционное нападение завершающим броском в ворота защитников
55. Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3
56. Игра в нападении в численном меньшинстве

### ***Выбор позиции в воротах***

57. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
58. Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника
59. Прижимание шайбы
60. Перехват и остановка шайбы

61. Выбрасывание шайбы
62. Взаимодействие с игроками защиты при обороне
63. Взаимодействие с игроками при контратаке

#### ***Техника игры вратаря***

64. Отбивание шайбы
65. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении
66. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками
67. Передача шайбы подкидкой
68. Бросок шайбы на дальность и точность

### **Тематическое планирование на 2021-2022 учебный год 7 класс**

#### **Техническая подготовка**

##### ***Приемы техники передвижения на коньках***

1. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами
2. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
3. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
4. Прыжки толчком одной и двумя ногами
5. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами
6. Повороты в движении на 180° и 360°
7. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
8. Старты из различных положений с последующими рывками
9. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
10. Комплекс приемов техники движений на коньках. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

##### ***Приемы техники владения клюшкой и шайбой***

11. Широкое ведение шайбы. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
12. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками
13. Ведение шайбы в движении спиной вперед
14. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка
15. Обводка с применением обманных действий-финтов
16. Финт клюшкой 251 Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт — ложная потеря шайбы
17. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
18. Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
19. Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
20. Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока. Броски шайбы с неудобной стороны
21. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком,
22. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям
23. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом
24. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра
25. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту

## **Тактическая подготовка**

### ***Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий***

26. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека
27. Контактная опека. Отбор шайбы. Отбор шайбы клюшкой
28. Отбор шайбы с применением силовых единоборств
29. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок

### ***Приемы групповых тактических действий***

30. Страховка
31. Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы
32. *Приемы командных тактических действий*
33. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5
34. Активная оборонительная система 2-1—2. Прессинг
35. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты
36. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве

### ***Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия***

37. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
38. *Групповые атакующие действия*
39. Передачи шайбы короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.
40. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
41. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач
42. Тактическая комбинация - «скрещивание». Тактическая комбинация - «стенка».
43. Тактическая комбинация - «оставление шайбы». Тактическая комбинация - «пропуск шайбы».
44. Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты

### ***Командные атакующие тактические действия***

45. Организация атаки и контратаки из зоны защиты
46. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих
47. Выход из зоны защиты через центральных нападающих
48. Выход из зоны через защитников
49. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач
50. Контратаки из зоны защиты и средней зоны
51. Атака с хода
52. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих
53. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок
54. Позиционное нападение завершающим броском в ворота защитников
55. Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3
56. Игра в нападении в численном меньшинстве

### ***Выбор позиции в воротах***

57. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)

58. Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника
59. Прижимание шайбы
60. Перехват и остановка шайбы
61. Выбрасывание шайбы
62. Взаимодействие с игроками защиты при обороне
63. Взаимодействие с игроками при контратаке

#### ***Техника игры вратаря***

64. Отбивание шайбы
65. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении
66. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками
67. Передача шайбы подкидкой
68. Бросок шайбы на дальность и точность

### **Тематическое планирование на 2021-2022 учебный год 8 класс**

#### **Техническая подготовка**

##### ***Приемы техники передвижения на коньках***

1. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами
2. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
3. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
4. Прыжки толчком одной и двумя ногами
5. Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами
6. Повороты в движении на 180° и 360°
7. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
8. Старты из различных положений с последующими рывками
9. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
10. Комплекс приемов техники движений на коньках. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

##### ***Приемы техники владения клюшкой и шайбой***

11. Широкое ведение шайбы. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
12. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками
13. Ведение шайбы в движении спиной вперед
14. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка
15. Обводка с применением обманных действий-финтов
16. Финт клюшкой 251 Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт — ложная потеря шайбы
17. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
18. Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
19. Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
20. Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока. Броски шайбы с неудобной стороны
21. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком,
22. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям

23. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом
24. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра
25. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту

### **Тактическая подготовка**

#### **Приемы тактики обороны *Приемы индивидуальных тактических действий***

26. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека
27. Контактная опека. Отбор шайбы. Отбор шайбы клюшкой
28. Отбор шайбы с применением силовых единоборств
29. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок

#### ***Приемы групповых тактических действий***

30. Страховка
31. Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы
32. *Приемы командных тактических действий*
33. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5
34. Активная оборонительная система 2-1—2. Прессинг
35. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты
36. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве

#### ***Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия***

37. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
38. *Групповые атакующие действия*
39. Передачи шайбы короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.
40. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
41. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач
42. Тактическая комбинация - «скрещивание». Тактическая комбинация - «стенка».
43. Тактическая комбинация - «оставление шайбы». Тактическая комбинация - «пропуск шайбы».
44. Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты

#### ***Командные атакующие тактические действия***

45. Организация атаки и контратаки из зоны защиты
46. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих
47. Выход из зоны защиты через центральных нападающих
48. Выход из зоны через защитников
49. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач
50. Контратаки из зоны защиты и средней зоны
51. Атака с хода
52. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих
53. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок
54. Позиционное нападение завершающим броском в ворота защитников

55. Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3
56. Игра в нападении в численном меньшинстве

### ***Выбор позиции в воротах***

57. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
58. Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника
59. Прижимание шайбы
60. Перехват и остановка шайбы
61. Выбрасывание шайбы
62. Взаимодействие с игроками защиты при обороне
63. Взаимодействие с игроками при контратаке

### ***Техника игры вратаря***

64. Отбивание шайбы
65. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении
66. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками
67. Передача шайбы подкидкой
68. Бросок шайбы на дальность и точность

### **Список используемой литературы:**

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
3. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)