

Администрация Новоуральского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва»  
Новоуральского городского округа

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от « 13 » апрель 2023 г.  
Протокол № 3

Утверждаю

Директор М.С. Д.С. СЕРОВ  
Полякова В.Н.

« 13 » апрель 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта «ХОККЕЙ»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Сроки реализации программы: 3 года.

Авторы составители:  
Дрожжачих Ж.Э.

г. Новоуральск, 2023 год

## Содержание

<b>1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	4
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	4
1.4 Планируемые результаты.....	6
<b>2. ОРГАНИЗАЦИОННО/ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....</b>	<b>7</b>
2.1 Календарный учебный график.....	7
2.2 Условия реализации программы .....	8
2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	9
Список литературы.....	9

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» для спортивно–оздоровительных групп (далее – Программа) разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

**Актуальность** общеразвивающей программы раскрывается через соответствие:

- нормативным правовым актам (вышеуказанным);
- потребностям и проблемам детей и их законных представителей.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Здоровье является базовой ценностью и необходимым условием для полноценного физического, психического и социального развития ребенка.

Правильная организация двигательной активности является залогом успешного оздоровления детей. Содействует улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья подрастающего поколения.

Дополнительная общеразвивающая Программа предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «хоккей» для спортивно–оздоровительных групп.

Хоккей – это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Характерной особенностью хоккея, значительно отличающей его от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках является той основой, на которой держится мастерство хоккеиста. Ее сущность сводится к выполнению рационально организованных движений хоккеиста, направленных на скоростно–маневренное оптимальное прохождение игрового пространства. В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков.

**Направленность** (профиль) общеразвивающей программы – физкультурно–спортивная.

Общеразвивающей программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

**Режим занятий.** Продолжительность занятия измеряется в астрономических часах: 1 час – 60 минут. Общее количество часов в неделю – от 4,5 до 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5(2) часа.

**Объем общеразвивающей программы** – от 234 до 312 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения:

- 1-ый год обучения: от 234 до 312 часов в год;
- 2-ой год обучения: от 234 до 312 часов в год;
- 3-ий год обучения: от 234 до 312 часов в год.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, свободная, стационарная, потоковая, круговая

**Перечень видов занятий:** беседа, учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочное мероприятие.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: итоговая аттестация. Для перевода на начальный этап спортивной подготовки необходимо:

- выполнить контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- достичь возраста, определенного Программой спортивной подготовки.

### 1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Целью общеразвивающей программы является гармоничное физическое развитие, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование интереса к виду спорта – хоккей.

Задачи общеразвивающей программы раскрывают пути достижения цели:

- обучающие (приобрести базовые знания, умения, навыки при занятиях хоккеем);
- развивающие (повысить уровень функциональных возможностей, обеспечить адекватную двигательную активность в соответствии с возрастными особенностями, формирование навыков взаимодействия в группе);
- воспитательные (ознакомить с основами хоккея, правилами безопасности, при занятиях спортом).

### 1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Общая физическая подготовка	51–74	51–74	51–74

2.	Специальная физическая подготовка	9–18	9–18	9–18
3.	Техническая подготовка	77–106	77–106	77–106
4.	Теоретическая подготовка	28–46	28–46	28–46
5.	Итого часов:	234–312	234–312	234–312

Форма учебного плана может варьироваться и изменяться в зависимости от сложности программы и показателей.

На протяжении спортивно–оздоровительного этапа начинающие юные спортсмены знакомятся с техникой нескольких видов легкой атлетики, акробатики, гимнастики, спортивных игр. Учебно–тренировочные занятия проводятся для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья.

Содержание учебного плана

План теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп.

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных навыков и умений.

Гигиена физических упражнений, личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.

Правила вида спорта хоккей. Значение и место соревнований в спортивной подготовке. Соревнования как средство роста спортивного мастерства.

Профилактика заболеваний травматизма в спорте. Правила поведения на корте.

Простудные заболевания и их причины и профилактика. Предупреждение инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Общие основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной подготовке. Взаимосвязь: нагрузка – восстановление.

Основные виды подготовки спортсменов. Виды спортивной тренировки: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая.

#### 1 год обучения

Физическая активность вне льда

Основная задача вне льда в данной возрастной группе – обеспечить благоприятные условия для развития двигательных способностей, укрепить здоровье и заложить фундамент.

Виды активности:

- организованные под руководством тренера занятия;
- занятия по хореографии, ритмике;
- прочие виды физической активности (подвижные игры на открытом воздухе, семейная оздоровительная деятельность, туризм).

Физическая активность на льду

У обучающихся хоккеем 1 года обучения занятия носят ознакомительную направленность. Основная задача тренера заключается в создании благоприятных условий для формирования у детей устойчивого интереса к занятиям хоккеем и мотивации, в освоении ими базовых навыков.

Обучение техническим навыкам

В текущем сезоне юные хоккеисты знакомятся с техническими навыками, которые группируются в соответствии со следующими разделами:

- базовые технические навыки;
- владение коньками;
- владение клюшкой и шайбой на месте;
- владение клюшкой и шайбой в движении.

### Игры

Разнообразные подвижные игры на льду и вне льда в этом возрасте составляют основу тренировочного процесса.

В игровые дни во время мини-турниров необходимо проводить разминку и заминку после игры. Накануне хоккеисты знакомятся с правилами игр. Правила должны быть несложными и понятными для спортсменов.

Исходным звеном всей цепочки процесса является отдельное занятие. Урочные формы занятий в спорте имеют общие черты и особенности и организации физических упражнений. В каждом отдельном занятии выделяются три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка). Деление тренировочного занятия на части основана закономерностях изменения функционального состояния организма в течение занятия во время исполнения упражнений.

Занятия носят в большей степени оздоровительную направленность. Проведение качественной разминки позволяет избежать травм, эффективнее проводить основную часть, а продуктивная заключительная часть обеспечивает более быстрое восстановление.

### Веселые подвижные игры вне льда

#### 1. Пары

Тренеры просят игроков разделить по парам. После этого назначается «ведущая пара». Все игроки, в том числе «ведущая пара», должны двигаться не размыкая рук. «Ведущей паре» нужно догнать любую другую пару и задеть рукой, тогда «ведущими» становятся новые игроки.

Цель игры заключается в том, чтобы быстро и слаженно передвигаться – догонять или, наоборот, убежать.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Методические указания: совершенствование навыков бега со сменой направления, совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

#### 2. Минибоулинг

Тренер спрашивает у игроков, знают ли они, что такое боулинг, и после ответа предлагает сыграть в эту игру. Дети бросают мячи и пытаются сбить фишки.

Цель игры заключается в том, чтобы сбить фишки быстрее всех.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Методические указания: совершенствование баллистических навыков, точности усилий, самодисциплины.

#### 3. Передача мячей

Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. По сигналу игроки двигаются навстречу и в установленной зоне передают мячи друг другу. Цель игры заключается в слаженных действиях игроков в парах.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 5 минут.

Тренер может усложнить игру следующими способами:

- сделать так, чтобы мячи были только у одной команды;
- уменьшить количество мячей у команды с мячами;
- попросить брать мяч только левой или правой рукой;
- попросить не передавать, а бросать мяч только левой или правой рукой.

Методические указания: формирование навыков точности усилий.

Инвентарь: мячи.

#### 4. Кот и мыши

Тренеры делят игроков на две команды, которые расходятся в разные стороны на расстояние 3-5 метров. Первая команда – «коты», вторая – «мыши». На площадке рисуется круг – «клетка для мышей».

По сигналу тренера «коты» начинают догонять и ловить «мышей».

Цель игры «коту» – запереть пойманную «мышь» в «клетку».

«Мыши» могут освобождать друг друга. Для этого достаточно затронуть рукой товарища.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода - 30-45 секунд.

Продолжительность отдыха - 60-90 секунд. После каждого подхода игроки меняются ролями. Тренер может варьировать численность команд.

Методические указания: формирование навыков бега со сменой направлений.

#### Нагрузка

«Нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и объём прикладываемых при этом усилий. Нагрузки зависят от сочетания следующих показателей:

- характер упражнения,
- интенсивность упражнения,
- продолжительность упражнения,
- продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями,
- количество повторений.

Эффективность совершенствования и надежность спортивной техники во многом определяются динамикой нагрузок. В тех случаях, когда нагрузка длительное время не изменяется, остается стандартной, прирост показателей технической подготовленности идет малыми темпами. Для возрастной группы 5 лет и младше рекомендуется увеличивать нагрузки планомерно, за счёт количества повторений, по мере повышения уровня организованности занимающихся.

#### Технические навыки для первого периода (1-12 недель).

Категория	Наименование
Подводящие	Основная стойка
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением
Подводящие	Падение вперед и на спину

Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой
Подводящие	Скольжение на двух ногах
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» на месте (вперед/назад)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» в движении (вперед/назад)

Технические навыки для второго периода (с 13 по 25 неделю).

Категория	Наименование
Подводящие	Основная стойка
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку
Подводящие	Скольжение на двух ногах
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение одной ногой на внутреннем ребре
Торможения и остановки	Торможение одной ногой полуплугом лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение плугом двумя ногами лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» на месте (вперед/назад)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» в движении (вперед/назад)
Бег скользящими шагами	Скольжение на двух ногах в приседе (разный угол), со сменой поверхности лезвия

Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л,п)
Бег скользящими шагами	Полуфонарик» движение одной ногой (л,п) со сменой
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	T-старт
Повороты	Старт с предварительным поворотом
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Подводящие	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на двух ногах лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Подводящие	Танцы на льду (лунная походка)
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Старт спиной вперед полуфонариками
Торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжение спиной вперед
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование

Технические навыки для третьего периода (с 26 по 38 неделю).

Категория	Наименование
Подводящие	Основная стойка
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с

	удержанием позы в разных фазах
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением
Подводящие	Падение вперед и на спину
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой
Подводящие	Скольжение на двух ногах
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» на месте (вперед/назад)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» в движении (вперед/назад)
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л,п)
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л,п) со сменой
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	T-старт лицом вперед (T-Push) 3.0
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)
Старты	Старт с предварительным поворотом
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» спиной вперед движение одной ногой (л, п)
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» спиной вперед движение со сменой толчковой ноги
Повороты	«Полуфонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на	Ведение шайбы – руки вместе

месте (без движения)	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – руки широко
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке

Технические навыки для четвертого периода (с 39 по 52 неделю).

Категория	Наименование
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной
Подводящие	Скольжение на двух ногах
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» в движении (вперед/назад)
Старты	V-старт лицом вперед
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – руки вместе
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – руки широко
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – тянуть шайбу носком спереди–сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» вокруг корпуса по траектории квадрата
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – узкое плюс баланс

Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – широкое плюс баланс
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, прием на «неудобную»
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, прием на «удобную»
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в движении
Обводка	Короткая без финта

#### Технические навыки для обучающихся первого года вне льда:

- построение в шеренгу;
- построение в круг;
- построение в полукруг;
- бег на носках;
- бег на пятках;
- бег за руки по двое;
- бег короткими шагами;
- бег длинными шагами;
- бег врассыпную;
- ходьба обычная на носках;
- ходьба обычная на пятках;
- ходьба на наружных сторонах стоп (медведи);
- ходьба с высоким подниманием колена (аисты);
- ходьба с переступанием препятствий;
- ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движений;
- ходьба по узкой линии 2-3 см;
- удержание мешочка с косточками на голове, на месте;
- повороты направо;
- повороты налево;
- повороты кругом;
- расчет на 1, 2, 3;
- статическое сохранение положения тела;
- ходьба «змейкой» (игра «ниточка и иголка»);
- движение рук в стороны, вверх, вперед, назад;
- сцепление рук за лопатками;
- наклоны вперед;
- наклоны в стороны;
- наклоны назад;

- прогиб назад стоя на коленях;
- выпады вперед на левую и правую ноги;
- ходьба по траектории квадрата (игра «ниточка и иголка»);
- ходьба по траектории треугольника (игра «ниточка и иголка»);
- стоя на месте, подбрасывание мячика (предмета) вверх и ловля его;
- бег «лошадки» на месте с захлестыванием голени, колени поднимать вперед;
- бег «лошадки» на месте с захлестыванием голени, колени отводить назад;
- повороты лежа на боку (влево и вправо);
- прыжки «зайчики» на месте, руки вверх, в стороны, кисти на плечи;
- прыжки «зайчики» с продвижением, руки вверх, в стороны, кисти на плечи;
- броски друг другу предмета (мячика);
- упражнение «скалолаз»;
- упражнение с клюшкой, поднимание клюшки перед собой двумя руками;
- упражнение с клюшкой, поднимание клюшки вверх двумя руками;
- упражнение с клюшкой – подбрасывание воздушного шарика клюшкой для флорбола;
- упражнение с клюшкой – бросок теннисного мяча в стену;
- наклоны с гимнастической палкой влево, вправо, вперед, назад, приседания, выпады;
- удержание мешочка с кисточками на голове, в движении, медленно;
- упражнение с футбольным мячом – переключивание мячика из руки в руку над головой;
- упражнение с футбольным мячом – поднимать мяч над головой, за голову;
- упражнение с футбольным мячиком – бросок, отскок и ловля мяча об пол через ногу (ногу поднимать над мячом);
- упражнение с футбольным мячом – наклоны вперед–назад, влево–вправо, приседания;
- упражнение «пятка-носок»
- сгибание ноги к себе с согнутой в колене ногой, лежа на спине;
- сгибание гони за спину, помогая рукой, лежа на животе;
- разводка выпрямленных ног в положении сидя на матах (не менее 90°);
- прыжки на месте на двух ногах на носках;
- прыжки на месте на одной ноге;
- прыжки в движении по заданной траектории, на двух ногах, на носках;
- упражнение «полу присед» (угол между полом и голенью не более 50°);
- упражнение «тяги-толкай»;
- построение в колонну по двое, ходьба в колонне;
- бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед;
- упражнение «краб»;
- упражнение «скрепка»;
- упражнение «мотор»;
- подвижная игра в мяч ногами;
- ходьба по скамейке;
- броски предмета (мячика) на точность в корзину;
- упражнение «передача мяча» с изменением темпа по сигналу тренера;

- упражнение «птица»;
- упражнение «отведение ноги в сторону»;
- упражнение «перекат мяча»;
- ходьба с броском и ловлей мяча;
- махи ногами;
- ходьба по скамейке с мячом;
- ходьба по скамейке с хлопками руками под поднятой ногой;
- ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед;
- броски и ловля клюшки для флорбола в парах друг другу;
- упражнение «круговые вращения туловищем»;
- упражнение «круговые вращения в коленных суставах»;
- прыжки со сменой ног на мяче;
- упражнение «передача мяча» на месте, руками;
- упражнение «передача мяча» на месте, ногами;
- движение с мячом по заданной траектории;
- броски теннисного мяча по предметам;
- метание мяча – с одного шага правая рука, правая нога;
- удары по мячу на месте;
- удары по движущемуся мячу;
- упражнение «приседание в парах»;
- упражнение «кольцо»;
- наклоны вперед – руки за спиной, в движении;
- упражнение «прыжки на скакалке в двух ногах»;
- упражнение «наклоны корпуса в стороны» сидя на матах, ноги выпрямлены и врозь;
- упражнение «ноги за голову из положения лежа на спине»;
- упражнение «прогибу стоя на коленях»;
- упражнение «ласточка»;
- упражнение «велосипед»;
- упражнение «махи ногой сидя»;
- упражнение «лотос»;
- упражнение «прыжки на скакалке на двух ногах попеременно»;
- упражнение «махи» руками и ногами асинхронно, в положении «кошка»;
- упражнение «перешагивание клюшки в обеих руках и подниманием ее над головой».

2 год обучения

#### Физическая активность вне льда

В данном возрасте сосредоточено внимание на совершенствовании базовых двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, контроль предмета руками и ногами – всё это элементы подвижных и спортивных игр. В свою очередь игры позволяют комбинировать и усложнять навыки, делая процесс их формирования более интенсивным. Подвижные игры могут обеспечить общее физическое развитие детей, а специально подобранные игры позволят изолированно совершенствовать отдельные навыки. Особое внимание тренер обращает на формирование правильной осанки своих воспитанников. Для этого включают различные упражнения для мышц спины и живота: наклоны вперед, назад, в стороны. Очень важно за две-три недели перед началом ледовых занятий укрепить мышцы ног и спины. Для этого рекомендуется включать в занятия вне льда ходьбу на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп. Отличным

упражнением будет ходьба по песку или траве. В качестве альтернативной поверхности можно использовать круглую палку или толстый канат. Эти упражнения рекомендуется выполнять регулярно, они оказывают максимальный положительный эффект.

#### Физическая активность на льду

Специфическая особенность возрастной группы 6 лет и младше заключается в том, что в ней могут быть дети, которые впервые вышли на лёд. С точки зрения методической направленности вектор остается прежним – изучение нового материала, повторение пройденного. Помимо этого, усилия тренера направлены на создание условий для формирования у детей устойчивого интереса к занятиям хоккеем.

#### Обучение техническим навыкам

В текущем сезоне юные хоккеисты знакомятся с техническими навыками, которые группируются в соответствии со следующими разделами:

- базовые технические навыки;
- передвижение на коньках;
- владение клюшкой и шайбой на месте;
- владение клюшкой и шайбой в движении.

#### Игры

Разнообразные подвижные игры на льду и вне льда в этом возрасте должны быть основой тренировочного процесса. Большинство детей пришли, чтобы начать играть. В текущем сезоне рекомендуется включать модифицированные игры на ограниченных площадках уже с октября. В игровые дни во время мини-турниров проводят разминку и заминку после игры. Накануне хоккеистов знакомят с правилами игр. Они должны быть несложными и понятными для хоккеистов.

#### Веселые подвижные игры вне льда

##### 1. Пингвины

Тренер раскладывает спортивные маты в центральной части тренировочного зала так, чтобы между ними было свободное пространство, позволяющее ученикам преодолевать эти расстояния, перепрыгивая с мата на мат.

Маты можно располагать по диагонали со смещением их относительно друг друга на усмотрение тренера.

Тренер собирает учеников около первого мата, расположенного с одной стороны зала, и дает им задание добраться до другой стороны спортивного зала, прыгая друг за другом по матам. Движение начинается по сигналу тренера.

Цель: преодоление «пингвинами» импровизированной «реки» с одного берега на другой, прыгая «по льдинам», представленным в виде спортивных матов, и не касаясь «воды» - свободных промежутков между матами.

Условия: Тренер предлагает перепрыгивать по матам используя обе ноги в качестве толчковых. Тренер предлагает использовать только правую ногу как толчковую. Тренер предлагает поочередно использовать то левую, то правую ногу как толчковую. Тренер предлагает использовать только левую ногу как толчковую. На усмотрение тренера в руках у учеников может быть, например, мяч (или гимнастическая палка).

Методические указания: развитие ловкости, навыков точности и распределения усилий.

##### 2. Перетягивание каната

Тренер рассказывает ученикам, что из зоопарка сбежала змея и её необходимо вернуть, но она спряталась и её сначала нужно найти. Ученики по сигналу тренера приступают к поиску спрятавшейся «змеи» - каната. После обнаружения берут её обеими

руками и под руководством тренера несут через препятствия по заданной траектории в «зоопарк».

Препятствия могут быть сделаны из подручных материалов. Они должны быть безопасными, но создавать сложность для преодоления группой учеников, несущих канат в руках. В качестве препятствий могут быть использованы гимнастическая скамейка, надувные круги для плавания, шашки, расставленные в случайном порядке и имитирующие «лес», через которые ученикам необходимо пронести, протащить «змею» в виде каната в огороженную область спортивного зала, именуемую «зоопарк». В процессе игры тренеры создают небольшое сопротивление, держа канат за концы. В качестве границы зоопарка могут выступать: линия, прочерченная мелом на полу, или небольшие объекты, расставленные по периметру воображаемого «зоопарка».

Цель: проходя различные препятствия, доставить «змею» в «зоопарк».

Условия: Тренер в процессе игры рассказывает ученикам о различных препятствиях и каким образом через них не получится пронести «змею». Тренер также может внести неожиданные новые условия, например: при протаскивании каната через гимнастическую скамейку «змея» может «зацепиться» за её край.

Методические указания: развитие навыков группового взаимодействия, сотрудничества, базовых элементов командной тактики; совершенствование координационных способностей; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат

### 3. Игра в футбол большим мячом

Тренер расставляет в спортивном зале конусы в качестве ворот и делит группу юных спортсменов на две соперничающие команды. Обе команды должны стараться как можно чаще доставлять мяч в ворота соперника, используя любые части тела. По сигналу тренера ученики начинают игру.

Цель – доставить мяч в ворота соперника как можно большее количество раз.

Условия: Для усложнения задачи тренер предлагает ученикам использовать только руки или ноги. Можно выставить перед воротами «охранника» – по одному игроку от каждой команды, целью которого будет любыми способами не допустить попадания мяча в ворота.

Методические указания: развитие навыков командного взаимодействия, быстроты, ловкости.

### 4. Вышибалы

Тренер делит группу юных хоккеистов на две равные команды. Одна располагается в центре зала, вторая по сигналу тренера бросает мяч в центральную команду.

Задача - попасть в любого игрока центральной команды. Игрок, в которого попал мяч, переходит во вторую команду. В тех случаях, когда члены центральной команды завладевают мячом, они могут вернуть любого из своих товарищей.

Цель – «выбить» всех участников центральной команды.

Условия: Тренер может предложить в качестве усложнения условий запрет на ловлю мяча центральной командой; за пойманный мяч возвращение в центральную команду не одного, а двух товарищей.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков.

Технические навыки для первого периода (1-12 недель).

Категория	Наименование
Подводящие	Основная стойка
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку
Подводящие	Падение вперед и на спину
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой
Подводящие	Скольжение на двух ногах
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» на месте (вперед/назад)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» в движении (вперед/назад)
Бег скользящими шагами	Скольжение на двух ногах в приседе (разный угол), со сменой поверхности лезвия
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение одной ногой на внутреннем ребре
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия

Торможения и остановки	Торможение одной ногой полуплугом лицом вперед
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	T-старт
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на двух ногах лицом вперед
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке

Технические навыки для второго периода (13-25 неделю).

Категория	Наименование
Подводящие	Основная стойка
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку
Подводящие	Падение вперед и на спину
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой
Подводящие	Скольжение на двух ногах
Подводящие	Скольжение на одной ноге (различные углы, до полного приседа)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение одной ногой на внутреннем ребре
Торможения и остановки	Торможение одной ногой полуплугом лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение плугом двумя ногами лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» на месте (вперед/назад)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» в движении (вперед/назад)
Бег скользящими шагами	Скольжение на двух ногах в приседе

	(разный угол), со сменой поверхности лезвия
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л,п)
Бег скользящими шагами	Полуфонарик» движение одной ногой (л,п) со сменой
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	T-старт
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Подводящие	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на двух ногах лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Подводящие	Танцы на льду (лунная походка)
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Старт спиной вперед полуфонариками
Торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование

Технические навыки для третьего периода (с 26 по 38 неделю).

Категория	Наименование
Подводящие	Основная стойка
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п) с левой на правую
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах

Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Падение вперед и на спину
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможения плугом двумя ногами лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» в движении (вперед/назад)
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение со сменой точковой ноги
Старты	V-старт лицом вперед
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на двух ногах лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствие, клюшки на льду
Подводящие	Танцы на льду (лунная походка)
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Старт спиной вперед полуфонариками
Торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	Параллельное торможение двумя ногами
Повороты	Ролл повороты стоя на месте
Повороты	Ролл повороты в движении
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Восьмерка» на двух ногах спиной вперед
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на одной ноге – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – руки вместе

Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – руки широко
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом», «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование
Обводка	Обводка конусов или расставленных шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке

Технические навыки для четвертого периода (с 39 по 52 неделю).

Категория	Наименование
Подводящие	Основная стойка
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п) с левой на правую
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Фонарики» в движении (вперед/назад)
Старты	V-старт лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на двух ногах лицом вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Старт спиной вперед полуфонариками
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Бег спиной вперед	Скольжение – «Восьмерка» на двух ногах лицом вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на	Ведение шайбы не отрывая от крюка –

месте (без движения)	клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – руки вместе
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – руки широко
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» двумя руками
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» одной рукой (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» вокруг корпуса по траектории квадрата
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Подбивание клюшки с низу
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс одной ногой
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое плюс баланс
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – широкое плюс баланс
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом», «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование
Обводка	«Змейка» с шайбой
Обводка	Обводка конусов или расставленных шайб
Обводка	Движение «Восьмерка» с шайбой
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском в движении

шайбы в движении	партнеру впереди (лидеру)
Броски	Бросок заметающий с «удобной» стороны
Броски	Бросок заметающий с «неудобной» стороны
Броски	Бросок заметающий с «удобной» стороны с балансом
Броски	Бросок заметающий с «удобной» стороны с балансом на точность

Технические навыки для обучающихся второго года обучения вне льда:

- построение в шеренгу;
- построение в шеренгу, круг, колонну;
- построение в шеренгу, круг, колонну по двое;
- бег в колонне;
- бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат;
- строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты;
- ходьба и ее разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, руки на поясе;
- ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, с переступанием препятствий, в основной стойке с выполнением заданий;
- ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами;
- комплекс – повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте;
- прыжки на месте – руки вверх, в стороны;
- прыжки на одной ноге по клеткам;
- прыжки со сменой ног на мяче;
- прыжки с места в длину;
- прыжки в движении;
- прыжки спиной вперед;
- бег в парах;
- приседания;
- вращения клюшки используя разный хват;
- контроль пластикового мяча клюшкой на месте;
- бег и его разновидности: обычный, на носках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную;
- повороты на месте на 180° и 360°;
- броски друг другу предмета;
- выполнение передачи мяча ногами на месте;
- выполнение передачи мяча ногами в движении;
- ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «аист», на правой и левой ноге;
- ходьба по скамейке, условной линии;
- ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед;
- ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком;
- ходьба с броском и ловлей мячей;
- комплекс для верхнего плечевого пояса;

- приседания;
- медленные повороты головы в стороны, вперед-назад;
- сжимать и разжимать пальцы, разводить руки в стороны из положения руки перед грудью, поднимать руки вверх, опускать попеременно и одновременно;
- наклоны вперед, в стороны, назад;
- статические упражнения: стоять на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой;
- поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад, переступание приставными шагами на пятках руки на поясе;
- бросание мячика друг другу любым способом;
- прыжок на месте – бег;
- прыжок в высоту;
- прыжок-приземление, бег с препятствиями;
- прыжок-приземление, бег с препятствиями и контролем мяча;
- упражнение «скалолаз»;
- упражнение «птица»;
- упражнение «краб»;
- упражнение «скрепка»;
- упражнение «тяги-толкай»;
- упражнение «мотор»;
- упражнение «подъем на скамью»;
- упражнение «кольцо»;
- упражнение «передачи мяча» на месте, руками;
- упражнение «прыжки на одну ногу»;
- упражнение «уголок»;
- падение спиной вперед;
- падение вперед;
- ходьба на месте через обруч;
- подкидывание воздушных шаров;
- удары теннисной ракеткой по предмету (мячику, надувному шару);
- контроль баскетбольного мяча на месте;
- контроль баскетбольного мяча в движении, лицом вперед;
- контроль баскетбольного мяча в движении, спиной вперед;
- упражнение с клюшкой на вытянутых руках – поднимание клюшки вверх, в стороны, за спиной;
- упражнение с клюшкой на вытянутых руках – ходьбе с перешагиванием клюшки;
- упражнение с клюшкой – подбрасывание шариков для флорбола вверх на крюке в движении;
- упражнение с клюшкой – броски теннисного (пластикового) мяча в стену (в движении);
- упражнение с клюшкой – передачи и перекидывания клюшки для флорбола друг другу;
- упражнение с клюшкой – различные действия, вращения двумя и одной рукой, смена рук, перед собой, сбоку;
- упражнение с мячом, ставить левую и правую ноги на мяч, смена по сигналу тренера;

- упражнение с мячом, удары левой и правой ногой по мячу;
- упражнение с мячом, удары левой и правой ногой по движущемуся мячу;
- упражнение – удары по мячу клюшкой в цель, на месте и в движении;
- упражнение «приседания в парах»;
- упражнение «приседания в парах спиной друг к другу»;
- упражнение «отведение ноги в сторону»;
- упражнение «перекат мяча»;
- упражнение – подъем мяча ногами, сидя на скамейке;
- упражнение «уголок»;
- упражнение для мышц брюшного пресса;
- метание мяча: с одного шага правая рука, правая нога; с трех шагов; с сохранением равновесия; по горизонтальной мишени;
- метание футбольного мяча на дальность;
- движение с мячом по прямой;
- движение с мячом по прямой с остановкой;
- движение с мячом по заданным траекториям;
- выполнение передачи мяча ногами (в движении);
- ускорение – торможение – падение на спину;
- ускорения;
- торможения;
- перенос мячиков клюшкой для флорбола в корзину;
- удержание мешочка с косточками на голове, в движении с контролем мяча, медленно;
- перешагивание и перепрыгивание через барьеры, повороты лежа на боку;
- броски теннисного мяча по предметам;
- броски мяча в корзину на точность;
- минифутбол;
- прыжки с мата на мат в различных положениях;
- «волейбол-элементы» с надувным шаром;
- «флорбол-элементы» с надувным шаром
- «гандбол-элементы» с надувным шаром.

3 год обучения

#### Физическая активность вне льда

Настоящий период хорошо подходит для развития функциональных возможностей, обеспечивающих формирование точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движения. В упражнениях реализовывают двигательные задачи, решение которых связано с сохранением баланса и равновесия, быстротой и точностью реагирования на сигналы, в том числе визуальные и звуковые.

Продолжают использовать упражнения, обеспечивающие формирование правильной осанки детей, а также средства для гармоничного физического развития. Более активно включают в занятия двигательные задачи, направленные на улучшение согласованности движений, пространственной ориентации.

В текущем сезоне создается фундамент кондиционных возможностей для реализации двигательного потенциала детей на последующем этапе спортивной

подготовки. Перед началом ледовых занятий необходимо обеспечить решение задач, связанных с функциональной подготовкой опорно-двигательного аппарата.

#### Физическая активность на льду

Специфическая особенность организации занятий хоккеем в возрастной группе 7 лет и младше заключается в том, что в следующем сезоне детям предстоит пройти процедуру отбора для зачисления на начальный этап спортивной подготовки. Данный процесс предполагает выполнение вполне доступных тестов по общей и специальной физической подготовке. Одной из задач является планомерная подготовка к предстоящим испытаниям. Главная сложность при решении этой задачи заключается в том, чтобы сделать процесс подготовки интересным, эффективным и «незаметным» для ребенка и его родителей.

#### Обучение техническим навыкам

В текущем сезоне юным хоккеистам предстоит познакомиться с техническими навыками, которые группируются в соответствии со следующими разделами:

- базовые технические навыки,
- передвижение на коньках,
- владение клюшкой и шайбой на месте,
- владение клюшкой и шайбой в движении,
- элементы индивидуальной тактики.

#### Игры

Для качественного освоения всего материала этого сезона, включают игры, они должны быть разнообразными и увлекательными. Это залог хороших результатов. В текущем сезоне рекомендуется начать включение модифицированных игр на ограниченных площадках уже с сентября. Возможно привлечение юных хоккеистов к исполнению роли вратаря.

#### Веселые подвижные игры вне льда

##### 1. Салки

Тренер предлагает игрокам игру, в которой нужно единственным мячом попасть в любого другого участника как можно быстрее. Используя считалочку, выбирают ведущего, и он по сигналу тренера кидает мяч в направлении любого игрока. То, в кого попал мяч, становится ведущим.

Цель – как можно дольше избежать попадания мячом.

Условия: В качестве усложнения условий тренер, например, может ограничить количество бросков ведущим игроком.

Методические указания: развитие навыков командного взаимодействия, быстроты, ловкости.

##### 2. Полоса препятствий

Тренер из имеющихся средств создаёт различные безопасные препятствия и рассказывает ученикам, как их преодолевать. В качестве препятствий могут быть использованы гимнастическая скамейка, надувные круги для плавания, шашки, конусы и так далее.

Задачей тренера является создание препятствий, для преодоления которых ученикам необходимо будет выполнять различные движения – прыгать, ползти, перекатываться, перелезать. Тренер собирает учеников на старте, и по его сигналу дети начинают выполнять задание.

Цель – преодоление полосы препятствий.

Условия: Тренер по своему усмотрению может варьировать этапы прохождения полосы, усложняя или видоизменяя препятствия.

Методические указания: совершенствование базовых координационных способностей; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

### 3. Саперы

Тренер берёт несколько различных небольших предметов (например, теннисные мячи) и раскладывает их на определённом участке спортивного зала. Затем тренер делит учеников на пары и рассказывает, что им нужно при помощи клюшек для флорбола поднять предметы и перенести в «безопасное место». По сигналу тренера пары начинают сбор и перенос предметов в определённое тренером место, это может быть корзина или гимнастическая скамейка.

Цель – собрать все предметы и перенести их в заданное место, используя клюшки для флорбола.

Условия: Тренер предлагает выполнять игру индивидуально, в парах, тройках, двигаться лицом, спиной вперёд.

Методические указания: совершенствование базовых координационных способностей, точности движений; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат, дисциплины, терпения.

### 4. Рыбаки и рыбки

Тренер разделяет учеников на две группы – «рыбки» и «рыбаки». «Рыбаки» берутся за руки и создают «сеть», в которую они ловят рыбок, перемещаясь по залу, но не разрывая «сеть». По сигналу тренера «рыбаки» начинают ловить «рыбок», а те, в свою очередь, стараются избежать попадания в «сеть». Попадая в «сети» «рыбка» становится «рыбаком», так образом сеть удлиняется.

Цель – «рыбаки» должны поймать в свою «сеть» всех «рыбок».

Условия: Тренер может предложить условия освобождения «рыбок» или расставить фишки в качестве препятствий для «рыбаков».

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, командных навыков, готовности быстро реагировать на изменение ситуации.

### Нагрузка

«Нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и объём прикладываемых при этом усилий. Нагрузки зависят от сочетания следующих показателей:

- характер упражнения,
- интенсивность упражнения,
- продолжительность упражнения,
- продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями,
- количество повторений.

Эффективность совершенствования и надёжность спортивной техники во многом определяются динамикой нагрузок. В тех случаях, когда нагрузка длительное время не изменяется, остается стандартной, прирост показателей технической подготовленности идет малыми темпами. Для возрастной группы 7 лет и младше рекомендуется увеличивать нагрузки планомерно, за счёт количества повторений, по мере повышения уровня организованности занимающихся.

Технические навыки для первого периода (1-12 недель).

Категория	Наименование
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением

Подводящие	Скрестные шаги через клюшку
Подводящие	Скольжение на двух ногах лицом вперед
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
Подводящие	Тяга и толкание партнера
Старты	V-старт лицом вперед
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, а в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узким хватом
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – широким хватом
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» вокруг корпуса по траектории квадрата
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» двумя руками
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л/п)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л/п) со сменой
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик»
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на внутренней

	поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Змейка» на одной ноге (л/п) лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Старт	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)

Технические навыки для второго периода (13-25 неделю).

Категория	Наименование
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку
Подводящие	Скольжение на двух ногах лицом вперед
	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Подводящие	Скольжение на одной ноге (различные углы, до полного приседа)
Старты	V-старт лицом вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узким хватом
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – широким хватом
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» вокруг корпуса по траектории квадрата
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» двумя руками
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» одной рукой (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое плюс баланс
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – широкое плюс баланс
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л/п)

Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л/п) со сменой
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик»
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)
Торможения и остановки	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Змейка» на одной ноге (л/п) лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» спиной вперед движение одной ногой (л,п) со сменой
Бег спиной вперед	Скольжение на двух ногах спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одной ноге спиной вперед
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперед/назад

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы коньками
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – по диагонали
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с поворотом на 360°
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы между коньками
Обводка	«Змейка» с шайбой
Обводка	Обводка конусов или расставленных шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Броски	Бросок заматающий с «удобной» стороны

Технические навыки для третьего периода (с 26 по 38 неделю).

Категория	Наименование
Подводящие	Вставание со льда
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п) с левой на правую
Подводящие	Скрестные шаги на месте
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку
Старты	V-старт лицом вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не открывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узким хватом
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – широким хватом
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» двумя руками
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» одной рукой (л/п)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)

Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Змейка» на одной ноге (л/п) лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» спиной вперед движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег спиной вперед	Скольжение на двух ногах спиной вперед
Торможение и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Змейка» на одной ноге (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одной ноге спиной вперед
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Повороты	«Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка вперед/назад
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы коньками
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – по диагонали
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с поворотом на 360°
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы между коньками
Обводка	«Змейка» с шайбой
Обводка	Обводка конусов или расставленных шайб
Обводка	Движение «Восьмерка» с шайбой
Обводка	Слаломное движение с ведением шайбы

	(включая обводку конусов)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Броски	Бросок заметающий с «удобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой в движении
Преследования и отбор шайбы	Подкат
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «Раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону

Технические навыки для четвертого периода (с 39 по 52 неделю).

Категория	Наименование
Старты	V-старт лицом вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Торможения и остановки	Торможения двумя лезвиями параллельное
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «Змейка» на одной ноге (л/п) лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – «Со сменой ведущей ноги»
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на двух ногах спиной вперед

Бег спиной вперед	«Полуфонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение – «Змейка» на одной ноге (л/п) спиной вперед
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Повороты	«Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы коньками
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка – по диагонали
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с поворотом 360°
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы между коньками
Обводка	«Змейка» с шайбой
Обводка	Обводка конусов или расставленных шайб
Обводка	Движение «Восьмерка» с шайбой
Обводка	Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Броски	Бросок заметающий с «удобной» стороны
Броски	Броски кистевой с «удобной» стороны низом
Броски	Броски кистевой с «удобной» стороны верхом
Броски	Броски кистевой в движении
Преследования и отбор шайбы	Подкат

Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «Раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «Улитка»
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

Технические навыки для обучающихся третьего года обучения вне льда:

- построение в шеренгу;
- строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты;
- передвижение в колонне по одному, по двое;
- ходьба походным шагом, на носках руки вверх, на пятках, руки на поясе;
- ходьба и ее разновидности с переходом на бег;
- построение в шеренгу, круг, колонну по двое;
- ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами;
- бег лицом вперед, правым, левым боком, приставным шагом, «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени;
- бег лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперед «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком;
- беговая разминка на открытом воздухе;
- подвижная игра на открытом воздухе;
- комплекс – повороты наклоны, махи ногами, руками на месте;
- движение с клюшкой с обводкой конусов;
- ведение мяча в движении;
- прыжки на двух ногах, на левой, на правой;
- приседания – варианты;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжки с тумбы;
- прыжки с разбега через препятствие в длину;
- прыжки в высоту, спиной вперед;
- челночный бег;
- ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «аист», на правой и левой ноге;

- ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его;
- комплекс общеразвивающих упражнений – руки вверх, в стороны, кисти на плечи, перед грудью, сцепление кистей за лопатками;
- упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины;
- статические упражнения – стоять на одной ноге, руки на поясе, в замке над головой, с использованием мешочка с песком;
- упражнение «ступающий и скользящий шаг на лыжах, без палок»;
- упражнение «ступающий и скользящий шаг на лыжах, с палками»;
- упражнение «перекат мяча»;
- упражнение «скалолаз»;
- упражнение «птица»;
- упражнение с клюшкой на вытянутых руках – поднимание клюшки вверх, в стороны, за спиной;
- упражнение с клюшкой на вытянутых руках – ходьбе с перешагиванием клюшки;
- упражнение с обручем – ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед;
- упражнение с клюшкой – подбрасывание шариков для флорбола вверх на крюке;
- упражнение с клюшкой – броски теннисного (пластикового) мяча в стену (в движении);
- упражнение с клюшкой – вращение в одной руке, спереди, сбоку, с перекладыванием;
- сгибание и разгибание рук;
- упражнение для мышц брюшного пресса «велосипед»;
- метание мяча: с одного шага правая рука; с трех шагов; с сохранением равновесия; по горизонтальной мишени;
- броски теннисного мяча по предметам;
- броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху/снизу»;
- упражнение – ведение баскетбольного мяча в парах, на месте, в движении;
- упражнение – ведение баскетбольного мяча лицом и спиной вперед;
- метание теннисного мяча на дальность;
- метание теннисного мяча на дальность и точность;
- эстафета: движения лицом и спиной вперед, в полуприседе, перешагивания и перепрыгивания через барьеры, повороты боком лежа на спине, кувырки на матах;
- дыхательная гимнастика;
- удержание мешочка с косточками на голове, в движении, медленно;
- минифутбол;
- «гандбол-элементы» с надувным шаром;
- «волейбол-элементы» с надувным шаром;
- «флорбол-элементы с надувным шаром»;
- упражнение «выпады в парах»;
- упражнение «приседания в парах»;
- упражнение «перетягивание»;
- упражнение «краб»;
- упражнение «скрепка»;
- упражнение «сгибание рук от скамьи»;
- упражнение «велосипед»;
- упражнение «тяни-толкай»;
- упражнение «колесо» стоя на коленях;

- упражнение «стойка на лопатках»;
- упражнение «кувырок вперед»;
- упражнение «кувырок вперед» с трех шагов;
- упражнение «передача пластиково й карточки»;
- упражнение «ловля и броски малого мяча в парах»;
- упражнение «ведение мяча по заданной траектории – ходьба»;
- упражнение «ведение мяча по заданной траектории – бег»;
- упражнение «повороты переступанием на лыжах без палок»;
- упражнение «повороты переступанием на лыжах с палками»;
- упражнение «имитация передвижения на коньках»;
- упражнение «прыжки в скакалку» на месте;
- упражнение «прыжки в скакалку» в движении;
- упражнение «торможение на лыжах с палками»;
- свободное передвижение на лыжах;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями;
- ходьба по гимнастической скамейке с элементами – приседания;
- ходьба по гимнастической скамейке с элементами – бросок мяча вверх и ловля его;
- упражнение подъем мяча ногами, сидя на скамейке;
- упражнение с обручем – ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед;
- упражнение с клюшкой – вращение в одной руке, спереди, сбоку, с перекладыванием;
- упражнение с клюшкой – передачи и перекидывания клюшки для флорбола друг другу;
- упражнение «передача мяча» на месте;
- упражнение «передача мяча» в движении;
- метание мяча: с одного шага правая рука, правая нога; с трех шагов; с сохранением равновесия; по горизонтальной мишени;
- упражнение с мячом, ставить левую и правую ноги на мяч, смена по сигналу тренера;
- игра с воздушными шарами при помощи ракетки;
- дыхательная гимнастика;
- перетягивание каната;
- подвижная игра «рыбаки и рыбки»;
- построение и следование за тренером на базу.

#### 1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы:

- укрепление здоровья детей;
- приобретение базовых знаний, умений и навыков в хоккее;
- гармоничное физическое развитие;
- интерес к хоккею и желание продолжить обучение по программе спортивной подготовки.

Обучающиеся, освоившие общеразвивающую программу могут быть переведены на спортивную подготовку при:

- выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- достижении возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6×9 м	с	не более	
			17	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО/ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.08.2023	52	156	234-312	3 занятия по 1,5-2 часа в неделю
2 год	01.09.2023	31.08.2023	52	156	234-312	3 занятия по 1,5-2 часа в неделю

3 год	01.09.2023	31.08.2023	52	156	234-312	3 занятия по 1,5-2 часа в неделю
-------	------------	------------	----	-----	---------	----------------------------------

## 2.2 Условия реализации программы

Организация учебно-тренировочного процесса и культурно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией МАУ ДО «СШОР» НГО и тренерско-преподавательским составом отделения спортивной подготовки по конькобежному спорту (дисциплина шорт-трек). МАУ ДО «СШОР» НГО организует работу с обучающимися в течение календарного года продолжительностью 52 недели. Учебно-тренировочные занятия проводятся по утвержденному расписанию. Начало занятий ежегодно с 1 сентября. Образовательный процесс строится на основании Программы, учебного плана.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые занятия, теоретические занятия, итоговая аттестация (при переходе на начальный этап спортивной подготовки), участие в спортивных праздниках, физкультурных мероприятиях.

Расписание занятий составляется администрацией МАУ ДО «СШОР» НГО совместно с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Минимальный возраст для зачисления на Программу - 5 лет, независимо от пола. При реализации Программы создаются условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе:

- 1) текущий контроль состояния здоровья обучающихся;
- 2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;
- 3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

При приёме в МАУ ДО «СШОР» НГО тренер-преподаватель знакомит родителей (законных представителей) обучающихся с нормативными и локальными актами, регламентирующими деятельность учреждения.

По окончании Программы осуществляется выполнение требований по общефизической и специальной подготовке осуществляется сдачей нормативов (для перевода на начальный этап спортивной подготовки). Организация и проведение итоговой аттестации осуществляется аттестационной комиссией МАУ ДО «СШОР» НГО. Обучающиеся могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава МАУ ДО «СШОР» НГО.

Материально-технические условия реализации Программы включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейного корта;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Уровень квалификации лиц, обеспечивающих обучение по Программе, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер–преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н).

### 2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

По окончании Программы осуществляется выполнение требований по общефизической и специальной подготовке осуществляется сдачей нормативов (для перевода на начальный этап спортивной подготовки). Организация и проведение итоговой аттестации осуществляется аттестационной комиссией МАУ ДО «СШОР» НГО.

#### Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 г.

4. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНОУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2022. – 36 с. Климова Н.Э.
5. Рунова М.А. Двигательная активность детей.- М.: Линко-пресс, 2003 г.
6. Барышников Ю.А. Начальная тренировка конькобежцев: методические рекомендации [Текст] / Ю. А. Барышников. – Москва, 1998. – 24 с.
7. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 5 лети и младше. – М. Федерация хоккея России, 2020 г.
8. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лети и младше. – М. Федерация хоккея России, 2020 г.
9. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лети и младше. – М. Федерация хоккея России, 2020 г.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2000 г.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных

1. Официальный сайт Федерации Хоккея России: <https://fhr.ru/>
2. Официальный сайт Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: <http://www.wada-ama.org/>
4. Официальный сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА <https://rusada.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729924

Владелец Полякова Виктория Николаевна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025