

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная  
школа «Волна» по хоккею с шайбой**

УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ ДОД «ДЮСШ  
«Волна»  
\_\_\_\_\_ А.Г.Чупин

Принята на заседании  
педагогического совета  
(протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_)

**Рабочая программа  
по хоккею с шайбой для групп ГНП-2  
на 2014-2015 учебный год.**

Составили: Зубков А.Ф., Гусев И.В.,  
Захаров Е.В., Сунцов Е.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа хоккея с шайбой для группы ГНП-2 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона РФ «Об образовании» №3266-1.
2. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2009.
3. Образовательной программы МАОУ ДО ДЮСШ «Волна»

### **Программа направлена на решение следующих задач:**

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

**Программа рассчитана на 468 часов в год (9 часов в неделю)**

### **Годовой учебный план по хоккею с шайбой для группы ГНП-2**

| № п/п | Разделы, темы                                     | Часы |
|-------|---------------------------------------------------|------|
| I     | Теория                                            |      |
| 1     | Физическая культура и спорт                       | 2    |
| 2     | История развития хоккея                           | 2    |
| 3     | Сведения о строении и функциях организма человека | 2    |
| 4     | Гигиена и врачебный контроль                      | 3    |
| 5     | Правила игры в хоккей                             | 3    |
| 6     | Самоконтроль и предупреждение травм               | 2    |
| II    | Практика                                          |      |
| 1     | Общая физическая подготовка                       | 130  |
| 2     | Специальная физическая подготовка                 | 64   |
| 3     | Техническая подготовка                            | 100  |
| 4     | Тактическая подготовка                            | 54   |
| 5     | Учебные и тренировочные игры                      | 40   |
| 6     | Контрольные и переводные испытания                | 12   |
| 7     | Контрольные игры и соревнования                   | 36   |

|     |                                                                 |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 8   | Индивидуальные занятия в летний период<br>( 6 нед.) (июнь-июль) | 54  |
| III | Итого за год                                                    | 468 |

### **Тесты для оценки и контроля юных хоккеистов группы начальной подготовки**

Для оценки общей физической подготовки групп начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м)
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во)
4. Бег 20 м спиной вперед (с)
5. Челночный бег 4х9 м (с)
6. Комплексный тест на ловкость

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

1. Бег на коньках 20 м высокого старта (с).
2. Бег на коньках 20 м спиной вперед (с)
3. Челночный бег 6х9 м (с)
4. Слаломный бег без шайбы (с)
5. Слаломный бег с/ш (с)
6. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.

### **Указания к выполнению тестов**

**Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время на преодоление дистанции (с).

**Бег 20 метров спиной вперед.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

**Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90<sup>0</sup> максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

**Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а так же уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

**Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых

качеств спортсмена. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Оценивается по времени (с).

**Комплексный тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на  $360^0$  на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на  $180^0$  и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения в (с)

### **Оценка специальной физической и технической подготовленности**

**Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

**Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

**Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Слаломный бег без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

**Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

**Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.** Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка трех стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. После обводки третьей стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в то момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

# ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

| По общей физической                          |        |           |           |           |           |           |           |
|----------------------------------------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Вид                                          | Оценка | 5 лет     | 6 лет     | 7 лет     | 8 лет     | 9 лет     | 10 лет    |
| Бег 20 м с высокого старта (с)               | 5      | 4,8-5,0   | 4,6-4,8   | 4,3-4,5   | 4,2-4,4   | 4,1-4,3   | 4,0-4,2   |
|                                              | 4      | 5,1-5,3   | 4,9-5,1   | 4,6-4,8   | 4,5-4,7   | 4,4-4,6   | 4,3-4,5   |
|                                              | 3      | 5,4-5,6   | 5,2-5,4   | 4,9-5,1   | 4,8-5,0   | 4,7-4,9   | 4,6-4,8   |
|                                              | 2      | 5,7-5,9   | 5,5-5,7   | 5,2-5,4   | 5,1-5,3   | 5,0-5,2   | 4,9-5,1   |
|                                              | 1      | 6,0-6,2   | 5,8-6,0   | 5,5-5,7   | 5,4-5,6   | 5,3-5,5   | 5,2-5,4   |
| Прыжок в длину толчком<br>двух ног (м)       | 5      | 127-125   | 139-137   | 147-145   | 160-158   | 182-180   | 190-188   |
|                                              | 4      | 124-122   | 136-134   | 144-142   | 157-155   | 179-177   | 187-185   |
|                                              | 3      | 121-119   | 133-131   | 141-139   | 154-152   | 176-174   | 184-182   |
|                                              | 2      | 118-116   | 130-128   | 138-136   | 151-149   | 173-170   | 181-179   |
|                                              | 1      | 115-113   | 127-125   | 135-133   | 148-146   | 169-167   | 178-176   |
| Отжимание на руках из упора<br>лежа (кол-во) | 5      | 17-15     | 23-21     | 31-29     | 37-35     | 41-39     | 43-41     |
|                                              | 4      | 14-12     | 20-18     | 28-26     | 34-32     | 38-36     | 40-38     |
|                                              | 3      | 11-9      | 17-15     | 25-23     | 31-29     | 35-33     | 37-35     |
|                                              | 2      | 8-6       | 14-12     | 22-20     | 28-26     | 32-30     | 34-32     |
|                                              | 1      | 6-4       | 11-9      | 19-17     | 25-23     | 29-27     | 31-29     |
| Бег 20 м спиной вперед (с)                   | 5      | 9,3-9,5   | 8,1-8,3   | 7,5-7,7   | 7,1-7,3   | 6,9-7,1   | 6,8-7,0   |
|                                              | 4      | 9,6-9,8   | 8,4-8,6   | 7,8-8,0   | 7,4-7,6   | 7,2-7,4   | 7,1-7,3   |
|                                              | 3      | 9,9-10,1  | 8,7-8,9   | 8,1-8,3   | 7,7-7,9   | 7,5-7,7   | 7,4-7,6   |
|                                              | 2      | 10,2-10,4 | 9,0-9,2   | 8,4-8,6   | 8,0-8,2   | 7,8-8,0   | 7,7-7,9   |
|                                              | 1      | 10,5-10,7 | 9,3-9,5   | 8,7-8,9   | 8,3-8,5   | 8,1-8,3   | 8,0-8,2   |
| Челночный бег 4*9 м                          | 5      | 12,9-13,1 | 12,1-12,3 | 11,2-11,4 | 11,0-11,2 | 10,8-11,0 | 10,7-10,9 |
|                                              | 4      | 13,2-13,4 | 12,4-12,6 | 11,5-11,7 | 11,3-11,5 | 11,1-11,3 | 11,0-11,2 |
|                                              | 3      | 13,5-13,7 | 12,7-12,9 | 11,8-12,0 | 11,6-11,8 | 11,4-11,6 | 11,3-11,5 |
|                                              | 2      | 13,8-14,0 | 13,0-13,2 | 12,1-12,3 | 11,9-12,1 | 11,7-11,9 | 11,6-11,8 |
|                                              | 1      | 14,1-14,3 | 13,3-13,5 | 12,4-12,6 | 12,2-12,4 | 12,0-12,2 | 11,9-12,1 |
| Комплексный тест на<br>ловкость              | 5      | 17,7-17,9 | 17,1-17,3 | 17,0-17,2 | 16,8-17,0 | 16,7-16,9 | 16,6-16,8 |
|                                              | 4      | 18,0-18,2 | 17,4-17,6 | 17,3-17,5 | 17,1-17,3 | 17,0-17,2 | 16,9-17,1 |
|                                              | 3      | 18,3-18,5 | 17,7-17,9 | 17,6-17,8 | 17,4-17,6 | 17,3-17,5 | 17,2-17,4 |
|                                              | 2      | 18,6-18,8 | 18,0-18,2 | 17,9-18,1 | 17,7-17,9 | 17,6-17,8 | 17,5-17,7 |
|                                              | 1      | 18,9-19,1 | 18,3-18,5 | 18,2-18,4 | 18,0-18,2 | 17,9-18,1 | 17,8-18,0 |

# ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

| По специальной физической и технической                    |        |           |           |           |           |           |           |
|------------------------------------------------------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Вид                                                        | Оценка | 5 лет     | 6 лет     | 7 лет     | 8 лет     | 9 лет     | 10 лет    |
| Бег на коньках 20 м (с)                                    | 5      | 4,9-5,1   | 4,5-4,7   | 4,3-4,5   | 4,2-4,4   | 4,1-4,3   | 4,0-4,2   |
|                                                            | 4      | 5,2-5,4   | 4,8-5,0   | 4,6-4,8   | 4,5-4,7   | 4,4-4,6   | 4,3-4,5   |
|                                                            | 3      | 5,5-5,7   | 5,1-5,3   | 4,9-5,1   | 4,8-5,0   | 4,7-4,9   | 4,6-4,8   |
|                                                            | 2      | 5,8-6,0   | 5,4-5,6   | 5,2-5,4   | 5,1-5,3   | 5,0-5,2   | 4,9-5,1   |
|                                                            | 1      | 6,1-6,3   | 5,7-5,9   | 5,5-5,7   | 5,4-5,6   | 5,3-5,5   | 5,2-5,4   |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)                      | 5      | 7,3-7,5   | 6,7-6,9   | 6,3-6,5   | 6,2-6,4   | 6,1-6,3   | 5,9-6,1   |
|                                                            | 4      | 7,6-7,8   | 7,0-7,2   | 6,6-6,8   | 6,5-6,7   | 6,4-6,6   | 6,2-6,4   |
|                                                            | 3      | 7,9-8,1   | 7,3-7,5   | 6,9-7,1   | 6,8-7,0   | 6,7-6,9   | 6,5-6,7   |
|                                                            | 2      | 8,2-8,4   | 7,6-7,8   | 7,2-7,4   | 7,1-7,3   | 7,0-7,2   | 6,8-7,0   |
|                                                            | 1      | 8,5-8,7   | 7,8-8,0   | 7,5-7,7   | 7,4-7,6   | 7,3-7,5   | 7,1-7,3   |
| Челночный бег на коньках 6*9 м (с)                         | 5      | 17,6-17,8 | 16,9-17,1 | 16,6-16,8 | 16,4-16,6 | 16,3-16,5 | 16,2-16,4 |
|                                                            | 4      | 17,9-18,1 | 17,2-17,4 | 16,9-17,1 | 16,7-16,9 | 16,6-16,8 | 16,5-16,7 |
|                                                            | 3      | 18,2-18,4 | 17,5-17,7 | 17,2-17,4 | 17,0-17,2 | 16,9-17,1 | 16,8-17,0 |
|                                                            | 2      | 18,5-18,7 | 17,8-18,0 | 17,5-17,7 | 17,3-17,5 | 17,2-17,4 | 17,1-17,3 |
|                                                            | 1      | 18,8-19,0 | 18,1-18,3 | 17,8-18,0 | 17,6-17,8 | 17,5-17,7 | 17,4-17,6 |
| Слаломный бег б/ш (с)                                      | 5      | 13,8-14,0 | 13,3-13,5 | 12,9-13,1 | 12,3-12,5 | 12,1-12,3 | 11,9-12,1 |
|                                                            | 4      | 14,1-14,3 | 13,6-13,8 | 13,2-13,4 | 12,6-12,8 | 12,4-12,6 | 12,2-12,4 |
|                                                            | 3      | 14,4-14,6 | 13,9-14,1 | 13,5-13,7 | 12,9-13,1 | 12,7-12,9 | 12,5-12,7 |
|                                                            | 2      | 14,7-14,9 | 14,2-14,4 | 13,8-13,9 | 13,2-13,4 | 13,0-13,2 | 12,8-13,0 |
|                                                            | 1      | 15,0-15,2 | 14,5-14,7 | 14,0-14,2 | 13,5-13,7 | 13,3-13,5 | 13,1-13,3 |
| Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с) | 5      | -         | -         | -         | 8,3-8,5   | 7,9-8,1   | 7,7-7,9   |
|                                                            | 4      |           |           |           | 8,6-8,8   | 8,2-8,4   | 8,0-8,2   |
|                                                            | 3      |           |           |           | 8,9-9,1   | 8,5-8,7   | 8,3-8,5   |
|                                                            | 2      |           |           |           | 9,2-9,4   | 8,8-9,0   | 8,6-8,8   |
|                                                            | 1      |           |           |           | 9,5-9,7   | 9,1-9,3   | 8,9-9,1   |
| Слаломный бег с/ш (с)                                      | 5      | 17,1-17,3 | 15,7-15,9 | 14,9-15,1 | 14,4-14,6 | 14,1-14,3 | 14,0-14,2 |
|                                                            | 4      | 17,4-17,6 | 16,0-16,2 | 15,2-15,4 | 14,7-14,9 | 14,4-14,6 | 14,3-14,5 |
|                                                            | 3      | 17,7-17,9 | 16,3-16,5 | 15,5-15,7 | 15,0-15,2 | 14,7-14,9 | 14,6-14,8 |
|                                                            | 2      | 18,0-18,2 | 16,6-16,8 | 15,8-16,0 | 15,3-15,5 | 15,0-15,2 | 14,9-15,1 |
|                                                            | 1      | 18,3-18,5 | 16,9-17,1 | 16,1-16,3 | 15,6-15,8 | 15,3-15,5 | 15,2-15,4 |

### ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей)

| По общей физической                  |        |         |         |           |           |           |           |
|--------------------------------------|--------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Вид                                  | Оценка | 11 лет  | 12 лет  | 13 лет    | 14 лет    | 15 лет    | 16 лет    |
| Бег 30 м старт с места (с)           | 5      | 5,2-5,4 | 5,0-5,2 | 4,8-5,0   | 4,6-5,0   | 4,4-4,6   | 4,2-4,4   |
|                                      | 4      | 5,5-5,7 | 5,3-5,5 | 5,1-5,3   | 5,1-5,3   | 4,7-4,9   | 4,5-4,7   |
|                                      | 3      | 5,8-6,0 | 5,6-5,8 | 5,4-5,6   | 5,4-5,6   | 5,0-5,2   | 4,8-5,0   |
|                                      | 2      | 6,1-6,3 | 5,9-6,1 | 5,7-5,9   | 5,7-5,9   | 5,3-5,5   | 5,1-5,3   |
|                                      | 1      | 6,4-6,6 | 6,2-6,4 | 6,0-6,2   | 6,0-6,2   | 5,6-5,8   | 5,4-5,6   |
| Пятикратный прыжок в длину (м)       | 5      | 8-7,8   | 9-8,8   | 10-9,8    | 11-10,8   | 12,5-12,3 | 13-12,8   |
|                                      | 4      | 7,7-7,5 | 8,7-8,5 | 9,7-9,5   | 10,7-10,5 | 12,2-12,0 | 12,7-12,5 |
|                                      | 3      | 7,4-7,2 | 8,4-8,2 | 9,4-9,2   | 10,4-10,2 | 11,9-11,7 | 12,4-12,2 |
|                                      | 2      | 7,1-6,9 | 8,1-7,9 | 9,1-8,9   | 10,1-9,9  | 11,6-11,4 | 12,1-11,9 |
|                                      | 1      | 6,8-6,6 | 7,8-7,7 | 8,8-8,6   | 9,8-9,6   | 11,3-11,1 | 11,8-11,7 |
| Бег 400 м (с)                        | 5      | 74-76   | 70-72   | 66-68     | 64-66     | 62-64     | 60-62     |
|                                      | 4      | 77-79   | 73-75   | 69-71     | 67-69     | 65-67     | 63-65     |
|                                      | 3      | 80-82   | 76-78   | 72-74     | 70-72     | 68-80     | 66-68     |
|                                      | 2      | 83-85   | 79-81   | 75-77     | 73-75     | 81-83     | 69-71     |
|                                      | 1      | 86-88   | 82-84   | 78-80     | 76-78     | 84-86     | 72-74     |
| Подтягивание на перекладине (кол-во) | 5      | 8-7     | 10-9    | 12-11     | 14-13     | 15-14     | 16-15     |
|                                      | 4      | 6-5     | 8-7     | 10-9      | 12-11     | 13-12     | 14-13     |
|                                      | 3      | 4-3     | 6-5     | 8-7       | 10-9      | 11-10     | 12-11     |
|                                      | 2      | 2       | 5-4     | 6-5       | 8-7       | 9-8       | 10-9      |
|                                      | 1      | -       | 3-2     | 4-3       | 6-5       | 7-6       | 8-7       |
| Бег 3000 м (мин)                     | 5      | -       | -       | 12,6-12,8 | 12,3-12,5 | 12,0-12,2 | 11,8-12,0 |
|                                      | 4      | -       | -       | 12,9-13,1 | 12,6-12,8 | 12,3-12,5 | 12,1-12,3 |
|                                      | 3      | -       | -       | 13,2-13,3 | 12,9-13,1 | 12,6-12,8 | 12,4-12,6 |
|                                      | 2      | -       | -       | 13,4-13,6 | 13,2-13,4 | 12,9-13,1 | 12,7-12,9 |
|                                      | 1      | -       | -       | 13,7-13,9 | 13,5-13,7 | 13,2-13,4 | 13,0-13,2 |

### ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ(хоккей)

| По специальной физической подготовке                  |        |           |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------------------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Вид                                                   | Оценка | 11 лет    | 12 лет    | 13 лет    | 14 лет    | 15 лет    | 16 лет    |
| Бег на коньках 30 м (с)                               | 5      | 5,6-5,8   | 5,2-5,4   | 4,8-5,0   | 4,6-4,8   | 4,4-4,6   | 4,3-4,5   |
|                                                       | 4      | 5,9-6,1   | 5,5-5,7   | 5,1-5,3   | 4,9-5,1   | 4,7-4,9   | 4,6-4,8   |
|                                                       | 3      | 6,2-6,4   | 5,8-6,0   | 5,4-5,6   | 5,2-5,4   | 5,0-5,2   | 4,9-5,1   |
|                                                       | 2      | 6,5-6,7   | 6,1-6,3   | 5,7-5,9   | 5,5-5,7   | 5,3-5,5   | 5,2-5,4   |
|                                                       | 1      | 6,8-7,0   | 6,4-6,6   | 6,0-6,2   | 5,8-6,0   | 5,6-5,8   | 5,5-5,7   |
| Челночный бег 5*54 м (с)                              | 5      | 38,0-38,2 | 38,4-38,6 | 46,0-46,2 | 45,0-45,2 | 44,0-44,2 | 43,0-43,2 |
|                                                       | 4      | 38,3-38,5 | 38,7-38,9 | 46,3-46,5 | 45,3-45,5 | 44,3-44,5 | 43,3-43,5 |
|                                                       | 3      | 38,6-38,8 | 39,0-39,1 | 46,6-46,8 | 45,6-45,8 | 44,6-44,8 | 43,6-43,8 |
|                                                       | 2      | 38,9-39,1 | 39,2-39,4 | 46,9-47,1 | 45,9-46,1 | 44,9-45,1 | 43,9-44,1 |
|                                                       | 1      | 39,2-39,3 | 39,5-39,7 | 47,2-47,4 | 46,2-46,4 | 45,2-45,4 | 44,2-44,4 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)      | 5      | 27-27,2   | 26-26,2   | 24-24,2   | 23-23,2   | 22-22,2   | 21-21,2   |
|                                                       | 4      | 27,3-27,5 | 26,3-26,5 | 24,3-24,5 | 23,3-23,5 | 22,3-22,5 | 21,3-21,5 |
|                                                       | 3      | 27,6-27,8 | 26,6-26,8 | 24,6-24,8 | 23,6-23,8 | 22,6-22,8 | 21,6-21,8 |
|                                                       | 2      | 27,9-28,1 | 26,9-27,1 | 24,9-25,1 | 23,9-24,1 | 22,9-23,1 | 21,9-22,1 |
|                                                       | 1      | 28,2-28,4 | 27,2-27,4 | 25,2-25,4 | 24,2-24,4 | 23,2-23,4 | 22,2-22,4 |
| Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с) | 5      | 7,8-8,0   | 7,6-7,8   | 7,4-7,6   | 7,2-7,4   | 7,0-7,2   | 6,8-7,0   |
|                                                       | 4      | 8,1-8,3   | 7,9-8,1   | 7,7-7,9   | 7,5-7,7   | 7,3-7,5   | 7,1-7,3   |
|                                                       | 3      | 8,4-8,6   | 8,2-8,4   | 8,0-8,2   | 7,8-8,0   | 7,6-7,8   | 7,4-7,6   |
|                                                       | 2      | 8,7-8,9   | 8,5-8,7   | 8,3-8,5   | 8,1-8,3   | 7,9-8,1   | 7,7-7,9   |
|                                                       | 1      | 9,0-9,2   | 8,8-9,0   | 8,6-8,8   | 8,4-8,6   | 8,2-8,4   | 8,0-8,2   |
| Броски шайбы в ворота (балл)                          | 5      | 5         | 6         | 7         | 9         | 10        | 10        |
|                                                       | 4      | 4         | 5         | 6         | 8         | 9         | 9         |
|                                                       | 3      | 3         | 4         | 5         | 7         | 8         | 8         |
|                                                       | 2      | 2         | 3         | 4         | 6         | 7         | 7         |
|                                                       | 1      | 1         | 2         | 3         | 5         | 6         | 6         |

**Тематическое планирование для группы ГНП-2  
на 2014-2015 учебный год**

| Номер УТЗ<br>(продолжит-<br>ть УТЗ, мин) | Содержание программного материала                                                                                                                                                               | Дата<br>проведения |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1-5                                      | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание прямо с поворотом на 360 градусов<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                                                            | Сентябрь           |
| 6-10                                     | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание прямо с поворотом на 360 градусов с шайбой<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5. Теория: физическая культура и спорт                                         |                    |
| 11-15                                    | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание элемент (змейка)<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                                                                             |                    |
| 16-21                                    | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание элемент (змейка) с шайбой<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                                                                    |                    |
| 1-5                                      | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание элемент(фонарики)<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5. Теория: физическая культура и спорт<br>6. Контрольные испытания<br>7.Контрольные игры и соревнования | Октябрь            |
| 6-10                                     | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ- катание элемент(фонарики) с перекладыванием клюшки влево и вправо<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>6. Контрольные испытания<br>7.Контрольные игры и соревнования  |                    |
| 11-15                                    | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание элемент (паровозик)<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5 Контрольные испытания<br>6.Контрольные игры и соревнования                                          |                    |
| 16-21                                    | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание элемент ( восьмерка) смотрим в одну сторону<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5. Контрольные испытания                                                      |                    |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       | 6.Контрольные игры и соревнования                                                                                                                                                                                                                     |         |
| 22,23 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание с шайбой элемент (восьмерка)смотрим в одну сторону<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5. Контрольные испытания<br>6.Контрольные игры и соревнования                                                                |         |
| 1-5   | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание прямо с переходом катание спиной на катание(лодочкой) с переходом на катание прямо по (V) образной дуге<br>4. Теория: история развития хоккея<br>5. Учебные и тренировочные игры<br>6.Контрольные игры и соревнования | Ноябрь  |
| 6-10  | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание на внутренней и внешней стороне лезвия<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                                                        |         |
| 11-15 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-позиция готовности<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                                                                                    |         |
| 16-21 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-ускорение вперед<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                                                                                      |         |
| 1-5   | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-старт вперед<br>4. Теория: история развития хоккея<br>5. Учебные и тренировочные игры<br>6.Контрольные игры и соревнования                                                                                                    | Декабрь |
| 6-10  | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-контролируемая остановка в хоккее<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования<br>6. Контрольные и переводные испытания                                                                            |         |
| 11-15 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-остановка на одной ноге<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                                                                               |         |
| 16-22 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-повороты, скоростное маневрирование<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                                                                                                                        |         |

|       |                                                                                                                                                                                      |         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       | 5.Контрольные игры и соревнования                                                                                                                                                    |         |
| 1-5   | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-выбор позиции<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                        | Январь  |
| 6-10  | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-отбор шайбы клюшкой<br>4.Теория: правила игры в хоккей<br>5. Учебные и тренировочные игры<br>6.Контрольные игры и соревнования                               |         |
| 11-15 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-отбор шайбы перехватом<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                               |         |
| 16-20 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-учебная игра(3-3) поперек поля<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                       |         |
| 20-23 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-учебная игра(3-3) тройки по очереди играют без клюшек<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                |         |
| 1-5   | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-учебная игра(5-5)<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                    | Февраль |
| 6-10  | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ—учебная игра в меньшинстве<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                           |         |
| 11-15 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание вперед перекрестным шагом<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                    |         |
| 16-20 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-ускорение спиной вперед, выбор правильной позиции<br>4.Теория: правила игры в хоккей<br>5. Учебные и тренировочные игры<br>6.Контрольные игры и соревнования |         |
| 1-5   | 1.ОФП<br>2.СФП                                                                                                                                                                       | Март    |

|       |                                                                                                                                                                                                                      |        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|       | 3.ТТМ-остановка плугом спиной вперед<br>4. Теория: самоконтроль и предупреждение травм<br>5. Учебные и тренировочные игры<br>6.Контрольные игры и соревнования                                                       |        |
| 6-10  | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ- катание вперед спиной, вперед с переворотом.<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                        |        |
| 11-15 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-катание спиной перед («перешагивание»)<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                               |        |
| 16-21 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ- катание спиной вперед спиной перекрестным шагом<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                     |        |
| 1-5   | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ- клюшка, хват и основная стойка, передача шайбы с «неудобной» руки<br>4. Теория: самоконтроль и предупреждение травм<br>5. Учебные и тренировочные игры<br>6.Контрольные игры и соревнования | Апрель |
| 6-10  | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-прием шайбы с «удобной» руки<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования<br>6. Контрольные испытания                                                             |        |
| 11-15 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-прием шайбы с «неудобной» руки<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                                       |        |
| 16-22 | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-кистевой бросок шайбы с «удобной» и «неудобной» руки<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5.Контрольные игры и соревнования                                                                 |        |
| 1-5   | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ- ускорение и защита шайбы<br>4. Теория: гигиена и врачебный контроль<br>5. Учебные и тренировочные игры<br>6.Контрольные игры и соревнования                                                 | Май    |
| 6-10  | 1.ОФП<br>2.СФП<br>3.ТТМ-кистевой бросок шайбы                                                                                                                                                                        |        |

|       |                                                                                                                                                                  |        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|       | 4. Учебные и тренировочные игры<br>5. Контрольные игры и соревнования                                                                                            |        |
| 11-15 | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-отбор шайбы крюком клюшки сзади<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5. Контрольные игры и соревнования                              |        |
| 16-22 | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-отбор шайбы крюком клюшки сбоку<br>4. Учебные и тренировочные игры<br>5. Контрольные игры и соревнования                              |        |
| 1-5   | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-прижатие и подъем клюшки соперника<br>4. Теория: сведения о строении и функциях организма человека<br>5. Учебные и тренировочные игры | Июнь   |
| 6-10  | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-преследование соперника, владеющего шайбой<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                         |        |
| 11-15 | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-обязанности защитника<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                                              |        |
| 16-22 | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-обязанности центрального и крайнего нападающего<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                    |        |
| 1-5   | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-обязанности центрального и крайнего нападающего<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                    | Август |
| 6-10  | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-обязанности центрального и крайнего нападающего<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                    |        |
| 11-14 | 1. ОФП<br>2. СФП<br>3. ТТМ-обязанности центрального и крайнего нападающего<br>4. Учебные и тренировочные игры                                                    |        |