

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

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

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

**Рабочая программа  
по хоккею с шайбой для групп СОГ**

Составил: Сунцов Е.В.

Г.Казань

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа хоккея с шайбой для группы СОГ 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:**

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея.

**Программа рассчитана на 208 часов в год (4 часа в неделю)  
Годовой учебный план по хоккею с шайбой для СОГ группы**

№ п/п	Разделы, темы	Часы
I	Теория	
1	Физическая культура и спорт	1
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1
3	Правила игры в хоккей	1
4	Самоконтроль и предупреждение травм	1
II	Практика	
1	Общая физическая подготовка	96
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Техническая подготовка	40
4	Тактическая подготовка	12
5	Учебные и тренировочные игры	8
6	Контрольные и переводные испытания	4
7	Индивидуальные занятия в летний период ( 6 нед.) (июнь-июль)	24
III	Итого за год	208

## Тесты для оценки и контроля юных хоккеистов спортивно-оздоровительной группы

Для оценки общей физической подготовки спортивно-оздоровительной группы 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)

### 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  $90^{\circ}$  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  $360^{\circ}$  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<sup>0</sup> 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.

**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 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 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 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 СОГ группы на 2014-2015 учебный год

Номер УТЗ (длит. одного занятия, мин)	Содержание программного материала	Дата проведения,
1-4 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: передвижение по резиновой дорожке, основная стойка хоккеиста, скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. 4.Тактическая подготовка: скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. 5. Теория: физическая культура и спорт	Сентябрь
5-9 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: передвижение по резиновой дорожке, основная стойка хоккеиста, скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. 4.Тактическая подготовка: скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. 5. Теория: физическая культура и спорт	
1-4 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой 4.Тактическая подготовка: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой 5.Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные испытания	Октябрь
5-8 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой 4.Тактическая подготовка: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой 5.Учебные и тренировочные игры	
1-4 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот 4.Тактическая подготовка: скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот 5.Учебные и тренировочные игры 6. Теория: правила игры в хоккей	Ноябрь
5-9 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот 4.Тактическая подготовка: скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот 5.Учебные и тренировочные игры	

	6. Теория: правила игры в хоккей	
1-5 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: бег скользящими шагами 4.Тактическая подготовка: бег скользящими шагами 5.Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные испытания 7. Теория: самоконтроль и предупреждение травм	Декабрь
6-9 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: бег скользящими шагами 4.Тактическая подготовка: бег скользящими шагами 5.Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные испытания 7. Теория: самоконтроль и предупреждение травм	
1-4 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда 4.Тактическая подготовка: повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда 5.Учебные и тренировочные игры	Январь
5-8 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда 4.Тактическая подготовка: повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда 5.Учебные и тренировочные игры	
1-4 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) 4.Тактическая подготовка: повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) 5.Учебные и тренировочные игры	Февраль
5-8 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) 4.Тактическая подготовка: повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) 5.Учебные и тренировочные игры	
1-5 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты по дуге переступанием двух ног 4.Тактическая подготовка: повороты по дуге переступанием двух ног 5.Учебные и тренировочные игры 6. Теория: сведения о строении и функциях организма человека	Март
6-10 (60 мин)	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: повороты влево и вправо скрестными шагами	

	<p>4.Тактическая подготовка: повороты влево и вправо скрестными шагами</p> <p>5.Учебные и тренировочные игры</p> <p>6. Теория: сведения о строении и функциях организма человека</p>	
<p>1-4 (60 мин)</p>	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>2. Специальная физическая подготовка</p> <p>3. Техническая подготовка: торможение плугом и полуплугом, старт с места лицом вперед</p> <p>4.Тактическая подготовка: торможение плугом и полуплугом, старт с места лицом вперед</p> <p>5.Учебные и тренировочные игры</p> <p>6. Контрольные испытания</p>	<p>Апрель</p>
<p>5-8 (60 мин)</p>	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>2. Специальная физическая подготовка</p> <p>3. Техническая подготовка: бег короткими шагами, торможение с поворотом туловища на 90<sup>0</sup> на одной и двух ногах</p> <p>4.Тактическая подготовка: бег короткими шагами, торможение с поворотом туловища на 90<sup>0</sup> на одной и двух ногах</p> <p>5.Учебные и тренировочные игры</p> <p>6. Контрольные испытания</p>	
<p>1-5 (60 мин)</p>	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>2. Специальная физическая подготовка</p> <p>3. Техническая подготовка: бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда</p> <p>4.Тактическая подготовка: бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда</p> <p>5.Учебные и тренировочные игры</p>	<p>Май</p>
<p>6-9 (60 мин)</p>	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>2. Специальная физическая подготовка</p> <p>3. Техническая подготовка: бег спиной вперед переступанием ног</p> <p>4.Тактическая подготовка: бег спиной вперед переступанием ног</p> <p>5.Учебные и тренировочные игры</p>	
<p>1-5 (60 мин)</p>	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>2. Специальная физическая подготовка</p> <p>3. Техническая подготовка: владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий; ведение шайбы на месте</p> <p>4.Тактическая подготовка: владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий; ведение шайбы на месте</p> <p>5.Учебные и тренировочные игры</p> <p>6. Контрольные испытания</p>	<p>Июнь</p>
<p>6-9 (60 мин)</p>	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>2. Специальная физическая подготовка</p> <p>3. Техническая подготовка: ведение шайбы в движении</p> <p>4.Тактическая подготовка: ведение шайбы в движении</p> <p>5.Учебные и тренировочные игры</p> <p>6. Контрольные испытания</p>	
<p>1-5 (60 мин)</p>	<p>1. Общая физическая подготовка</p> <p>2. Специальная физическая подготовка</p> <p>3. Техническая подготовка: обводка соперника на месте и в движении</p> <p>4.Тактическая подготовка: обводка соперника на месте и в движении</p>	<p>Август</p>