

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Волна»

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

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
(протокол № __ от _____)

**Рабочая программа
по хоккею с шайбой для групп УТГ-3
на 2014-2015 учебный год.**

Составили: Идиятов Ф.Р., Петров В.Д.

Г.Казань

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа хоккея с шайбой для группы УТГ-3 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:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности;

Программа рассчитана на 936 часа в год (18 часов в неделю)

Годовой учебный план по хоккею с шайбой для группы УТГ-2

| № п/п | Разделы, темы | Часы |
|--------------|---|-------------|
| I | Теория | 20 |
| 1 | Физическая культура и спорт | 2 |
| 2 | История развития хоккея | 2 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека | 4 |
| 4 | Гигиена и врачебный контроль | 5 |
| 5 | Правила игры в хоккей | 3 |
| 6 | Самоконтроль и предупреждение травм | 4 |
| II | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 100 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 102 |
| 3 | Техническая подготовка | 126 |
| 4 | Тактическая подготовка | 98 |
| 5 | Учебные и тренировочные игры | 110 |
| 6 | Контрольные и переводные испытания | 18 |
| 7 | Контрольные игры и соревнования | 130 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 20 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 104 |
| 10 | Индивидуальные занятия в летний период (6 нед.) | 108 |

| | | |
|-----|--------------|-----|
| | (июнь-июль) | |
| III | Итого за год | 936 |

Тесты для оценки и контроля подготовленности юных хоккеистов групп учебно-тренировочного этапа

Для оценки общей физической подготовки групп начальной специализации (УТГ-1, УТГ-2) применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 30 м со старта (с).
2. Пятикратный прыжок в длину (м)
3. Подтягивание на перекладине (кол-во)
4. Бег 400 м (с)
5. Бег 3000 м (мин)

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

1. Бег на коньках 30 м (с).
2. Челночный бег 5х54 м (с)
4. Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)
5. Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)
6. Броски шайбы в ворота (балл)

Указания к выполнению тестов

Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время преодоления 30-ти метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время преодоления дистанции (с).

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Бег 30 м на коньках. Оцениваются специально скоростные качества (с).

Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот

выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пресечения ворот (с).

Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед (с). Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180^0 и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста(с). На выполнение теста даются три попытки.

Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, сила, точность и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба не попавшая в заданный квадрат не засчитывается.

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 группы УТГ-3 на 2014-2015 учебный год

| Номер УТЗ | Содержание программного материала | Дата проведения |
|--------------------|--|-----------------|
| 1-5 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: скоростное маневрирование и выбор позиции, отбор шайбы клюшкой, отбор шайбы перехватом 4. Техническая подготовка: повороты по дуге переступанием двух ног. 5. Теория. Физическая культура и спорт | Сентябрь |
| 6-10 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: приемы групповых тактических действий, спаренный отбор шайбы, взаимодействие защитников с вратарем. 4. Техническая подготовка: повороты влево и вправо скрестными шагами, бег короткими шагами. 5. Инструкторская и судейская практика | |
| 11-15 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: малоактивная оборонительная система 1-2-2 4. Техническая подготовка: торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах. | |
| 16-20 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: активная оборонительная система 2-1-2 4. Техническая подготовка: бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка) | |
| 21-25 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: спаренный отбор шайбы, отбор шайбы с применением силовых единоборств 4. Техническая подготовка: бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда, повороты движения на 180 ⁰ и 360 ⁰ | |
| 1-5 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок 4. Техническая подготовка: падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. Физическая культура и спорт 7. Контрольные игры и соревнования | Октябрь |
| 6-10 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: передача шайбы- короткие, средние, длинные 4. Техническая подготовка: выпады и глубокие приседания на одной и двух ногах, старты из различных положений с последующими рывками в заданном направлении | |

| | | |
|--------------------|--|--------|
| | <ul style="list-style-type: none"> 5. Учебные и тренировочные игры 7. Контрольные и переводные испытания | |
| 11-15 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: тактическая комбинация «скрещивание» 4. Техническая подготовка: падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении 5. Учебные и тренировочные игры 7.Контрольные игры и соревнования 8. Восстановительные мероприятия | |
| 16-21 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: тактическая комбинация «стенка» 4. Техническая подготовка: ведение шайбы коньками, ведение шайбы в движении спиной вперед 5. Учебные и тренировочные игры | |
| 22-27 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: тактическая комбинация «оставление шайбы» 4. Техническая подготовка: ведение шайбы на месте и широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбы 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 1-5 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: передача в процессе ведения, обводке, силовом единоборстве при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта 4. Техническая подготовка: силовая обводка, короткая обводка, финт клюшкой 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. История развития хоккея 7. Контрольные игры и соревнования 8. Восстановительные мероприятия | Ноябрь |
| 6-10 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: точность, своевременность, скорость выполнения передач, неожиданность 4. Техническая подготовка: обводка с применением обманных действий – финтов, финт клюшкой, финт с изменением скорости движения 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия 8. Инструкторская и судейская практика | |
| 11-15 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: тактическая комбинация – «пропуск шайбы» | |

| | | |
|--------------------|--|---------|
| | <ul style="list-style-type: none"> 4. Техническая подготовка: финт головой и туловищем, финт на бросок и передачу шайбы 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 16-20 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Тактическая подготовка: тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты 4. Техническая подготовка: бросок шайбы с коротким разгоном – «кистевой», бросок шайбы с длинным разгоном – «заметающий» 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования | |
| 21-26 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Тактическая подготовка: организационный выход из зоны защиты через крайних нападающих 4. Техническая подготовка: удар шайбы с длинным замахом – «щелчок», бросок - подкидка 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования | |
| 1-5 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Тактическая подготовка: выход из зоны защиты через центральных нападающих 4. Техническая подготовка: броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы 5. Учебные и тренировочные игры 6. Теория. Правила игры в хоккей 7. Контрольные игры и соревнования | Декабрь |
| 6-10 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Тактическая подготовка: выход из зоны через защитников 4. Техническая подготовка: броски шайбы с неудобной стороны, отбор шайбы клюшкой способом выбивания клюшки соперника 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 11-15 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Тактическая подготовка: контратаки из зоны защиты и средней зоны, отбор шайбы способом подбивания клюшки соперника 4. Техническая подготовка: атака с ходу 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Инструкторская и судейская практика | |
| 16-20 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Тактическая подготовка: позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих 4. Техническая подготовка: остановка и толчок соперника грудью, плечом | |

| | | |
|--------------------|---|---------|
| | <ul style="list-style-type: none"> 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные и переводные испытания 7. Восстановительные мероприятия | |
| 21-26 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: позиционное нападение завершающим броском центральных нападающих 4. Техническая подготовка: остановка и толчок соперника задней частью бедра 5. Учебные и тренировочные игры | |
| 1-5 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: игра в неравночисленных составах в численном большинстве 5:4, 5:3 4. Техническая подготовка: отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника в борт и овладение шайбы 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. Правила игры в хоккей 7. Контрольные игры и соревнования | Январь |
| 6-10 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: игра в нападении в численном меньшинстве 5:4 4. Техническая подготовка: остановка и толчок соперника грудью 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. Правила игры в хоккей 7. Контрольные игры и соревнования | |
| 11-15 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: игра в нападении в численном меньшинстве 4:3 4. Техническая подготовка: бросок шайбы с длинным разгоном 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 16-21 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: игра в меньшинстве 4:5 4. Техническая подготовка: комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Инструкторская и судейская практика | |
| 22-27 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: тактическая комбинация - «скрещивание» 4. Техническая подготовка: бег с изменением направления скрестными шагами, перебежка 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 1-5 | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка | Февраль |

| | | |
|--------------------|--|------|
| (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: атакующие действия шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем. 4. Техническая подготовка: прыжки толчком одной и двумя ногами 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. Самоконтроль и предупреждение травм 7. Контрольные игры и соревнования | |
| 6-10 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: тактическая комбинация – «стенка» 4. Техническая подготовка: бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Инструкторская и судейская практика | |
| 11-15 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: тактическая комбинация – «пропуск шайбы» 4. Техническая подготовка: выпады и глубокие приседания на одной и двух ногах 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 16-20 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: контратаки из зоны защиты и средней зоны 4. Техническая подготовка: старт из различных положений с последующими рывками в заданном направлении 5. Учебные и тренировочные игры 6. Восстановительные мероприятия | |
| 21-24 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: атака с ходу 4. Техническая подготовка: бег спиной вперед скрестными шагами 5. Учебные и тренировочные игры | |
| 1-5 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: передачи шайбы короткие, средние, длинные 4. Техническая подготовка: повороты в движении на 180⁰ и 360⁰ 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. Самоконтроль и предупреждение травм 7. Контрольные игры и соревнования | Март |
| 6-10 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: организация атаки и контратаки из зоны защиты 4. Техническая подготовка: ведение шайбы с дозированными толчками вперед 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования | |

| | | |
|--------------------|---|--------|
| | 7. Инструкторская и судейская практика | |
| 11-15 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: силовая обводка 4. Техническая подготовка: короткая обводка 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 16-20 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: контратаки из зоны защиты и средней зоны 4. Техническая подготовка: финт с изменением скорости движения 5. Учебные и тренировочные игры 6. Восстановительные мероприятия | |
| 21-26 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих 4. Техническая подготовка: финт головой и туловищем 5. Учебные и тренировочные игры | |
| 1-5 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников 4. Техническая подготовка: финт ложная потеря шайбы 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. Гигиена и врачебный контроль 7. Контрольные игры и соревнования | Апрель |
| 6-10 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: спаренный отбор шайбы 4. Техническая подготовка: финт на бросок и передачу шайбы 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 11-15 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: взаимодействие защитников с вратарем 4. Техническая подготовка: бросок шайбы с длинным разгоном 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования | |
| 16-20 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: принципы командных оборонительных действий 4. Техническая подготовка: броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 21-26 (135 мин) | 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка | |

| | | |
|--------------------|---|------|
| | <ul style="list-style-type: none"> 3.Тактическая подготовка: малоактивная оборонительная система – 0-5 4. Техническая подготовка: отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные и переводные испытания | |
| 1-5 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: скоростное маневрирование и выбор позиции 4. Техническая подготовка: отбор шайбы клюшкой способом выбивания 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. Гигиена и врачебный контроль 7. Контрольные игры и соревнования | Май |
| 6-10 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: дистанционная опека, отбор шайбы способом подбивания клюшки соперника 4. Техническая подготовка: остановка соперника задней частью бедра 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 11-15 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: контактная опека 4. Техническая подготовка: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой и туловищем 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования | |
| 16-21 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: спаренный отбор шайбы 4. Техническая подготовка: остановка и толчок соперника грудью 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 22-27 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: принцип зонной обороны в зоне защиты 4. Техническая подготовка: бег короткими шагами, торможение с поворотом туловища на 90⁰ 5. Учебные и тренировочные игры | |
| 1-5 (135 мин) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: принцип персональной обороны в зоне защиты 4. Техническая подготовка: старт из различных положений с последующими рывками в заданном направлении 5. Учебные и тренировочные игры 6.Теория. Сведения о строении и функциях организма человека 7. Контрольные игры и соревнования | Июнь |

| | | |
|--------------------|--|--------|
| 6-10 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: передачи шайбы короткие, средние, длинные 4. Техническая подготовка: падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования 7. Восстановительные мероприятия | |
| 11-15 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место 4. Техническая подготовка: ведение шайбы в движении спиной вперед 5. Учебные и тренировочные игры 6. Контрольные игры и соревнования | |
| 16-20 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передачи 4. Техническая подготовка: силовая обводка 5. Учебные и тренировочные игры | |
| 21-25 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3.Тактическая подготовка: тактическая комбинация – «оставление шайбы» 4. Техническая подготовка: обводка соперника на месте и в движении 5. Учебные и тренировочные игры | |
| 1-6 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: короткая обводка 4.Тактическая подготовка: атака с ходу 5. Учебные и тренировочные игры | Август |
| 7-11 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: обводка с применением обманных действий - финтов 4.Тактическая подготовка: выход из зоны через защитников 5. Учебные и тренировочные игры | |
| 12-17 (135 мин) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Техническая подготовка: финты клюшкой 4.Тактическая подготовка: игра в большинстве 5:4 5. Учебные и тренировочные игры | |