

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки  
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной  
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«Хоккей»**

(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ  
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега;

*упражнения для мышц туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с

подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.*

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела:* подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах; *упражнения с партнёром:* преодоление веса партнёра и сопротивления; *упражнения со снарядами:* с блинами, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами; *упражнения на снарядах:* на тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату; *упражнения из других видов спорта:* регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; жонглирование футбольного мяча

ногами, головой; игровые упражнения и подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 800, 1000 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.*

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

#### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей:* упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной и двух ногах; *упражнения с партнёром:* преодоление веса партнёра и сопротивления; *упражнения со снарядами:* со штангой, с блинами, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами; *упражнения на снарядах:* на тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату; *упражнения из других видов спорта:* регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; жонглирование футбольного мяча ногами, головой; игровые упражнения и подвижные игры, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 800, 1000 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки,

направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*развитие быстроты простой ответной двигательной реакции:* старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты;

*развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника;

*развитие стартовой и «дистанционной скорости»:* старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

*Развитие специальных силовых способностей:* имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

*Развитие специальных координационных способностей:* выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

*Развитие специальной гибкости:* общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*развитие быстроты простой ответной двигательной реакции:* старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты;

*развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника;

*развитие стартовой и «дистанционной скорости»:* старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3x18м., 6x9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

*Развитие специальных силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках:* имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку; бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

*Развитие специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, необходимых при выполнении бросков, ударов и ведения шайбы:* махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук; то же с утяжелённой клюшкой; имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы; упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.).

*Развитие специальной силовой и скоростно – силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств:*

упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра; упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 метра. Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

*Развитие специальных координационных способностей:* выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

*Развитие специальной гибкости:* общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

*Развитие специальной (скоростной) выносливости:* челночный бег 5х30, 5х40, 5х50 метров; игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов; игра 3:3 на всю площадку.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Развития специальных скоростных способностей:*

*развитие быстроты простой ответной двигательной реакции:* старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты;

*развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника;

*развитие стартовой и «дистанционной скорости»:* старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие

дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

*Развитие специальных силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность выполнения **передвижения хоккеистов на коньках***: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку; бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

*Развитие специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, необходимых при выполнении **бросков, ударов и ведения шайбы***: махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук; то же с утяжелённой клюшкой; имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы; упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.).

*Развитие специальной силовой и скоростно – силовой направленности, способствующие успешному ведению **контактных силовых единоборств***: упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра; упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 метра. Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

*Развитие специальных координационных способностей*: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

*Развитие специальной гибкости:* общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

*Развитие специальной (скоростной) выносливости:* челночный бег 5х30 м., 5х40 м., 5х54 м.; игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов; игра 3:3 на всю площадку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*1 год обучения*

*Техника передвижения на коньках*

*Базовые технические навыки:* вставание со льда, скольжение на двух ногах (в максимальном приседе), скольжение на одной ноге лицом вперёд, скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед), скрестные шаги с продвижением, бег на месте, в движении/спиной вперёд, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы, скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперёд), скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной вперёд), выпады на одно колено (вперёд, назад) с удержанием позы в разных фазах, танцы на льду (Лунная походка).

*Скольжение на рёбрах лезвий коньков:* скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперёд, толкание партнёра, тяга партнёра, борьба с партнёром различные варианты (перетягивание,

толкание), слалом - «Со сменой ведущей ноги», слалом через препятствия, клюшки на льду.

*Повороты:* поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п), бег скрестными шагами лицом вперёд (Зл/Зп) быстро, повороты без отрыва коньков от льда (л/п), крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360 без отрыва коньков от льда со сменной стороны, катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик», катание по кругу спиной вперёд с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик», катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик», поворот скрестными шагами лицом вперёд (л/п), поворот скрестными спиной вперёд (л/п), «Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги, переходы - спиной - лицом вперёд и лицом вперёд - спиной вперёд.

*Бег скользящими шагами:* «Слалом» - «Полуфонариком», делать широкие движения ногами, «Слалом» - «Полуфонариком» с тягой партнёра (держаться за клюшки), бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра, бег лицом вперёд скрестными шагами по траектории с пилонами, «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п), «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п) со сменой, «Полуфонарик», с тягой партнёра (держаться за клюшки), разные варианты, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.

*Старты:* V - старт лицом вперёд, старт скрестными шагами, боком, вперёд, назад (л/п), старт спиной вперёд полуфонариками, старт спиной вперёд скрестными шагами.

*Торможения и остановки:* торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение внутренней/внешней стороной лезвия, торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом», торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд.

*Бег спиной вперёд:* скольжение на двух коньках спиной вперёд, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд, «Слалом», с тягой партнёра (держаться за клюшки), «Слалом», со сменой толчковой ноги, «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.

*Техника владения клюшкой и шайбой*

*Техника владения клюшкой и шайбой:* на месте (без движения) ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинированное; в движении: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360 (л/п), ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками

*Обводка:* ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из - за спины, ведение двух шайб.

*Техника приёма, остановки и передачи шайбы:*

*на месте:* приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от

борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке, передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке;

*в движении:* передача шайбы броском с «удобной» в движении, передача шайбы броском с «неудобной» в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной».

*Броски:* бросок кистевой с «удобной» стороны низом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

*Преследования и отбор шайбы:* отбор клюшкой подбивание, отбор клюшкой наложение, опека партнёра, подкат.

#### *Техника игры вратаря*

*Техника передвижения на коньках:* основная стойка вратаря, низкая и высокая стойка вратаря и переход от одного вида стойки к другому, передвижения на параллельных коньках (вправо, влево), Т - образное скольжение (вправо, влево), передвижение вперёд выпадами, торможение на параллельных коньках, передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря, бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

*Ловля шайбы:* ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т- образным скольжением, ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.

*Отбивание и выбивание шайбы:* отбивание шайбы блином стоя на месте, отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, отбивание шайбы коньком, отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево), отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена, целенаправленное

отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки, прижимания шайбы туловищем и ловушкой, выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении, остановка шайбы клюшкой у борта, бросок шайбы на дальность и точность.

## *2 год обучения*

### *Техника передвижения на коньках*

*Базовые технические навыки:* вставание со льда, скольжение на двух ногах (в максимальном приседе), скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет», скрестные шаги через клюшку, упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы, выпады на одно колено (вперёд, назад) с удержанием позы в разных фазах, танцы на льду (Лунная походка).

*Скольжение на рёбрах лезвий коньков:* скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперёд, борьба с партнёром различные варианты (перетягивание, толкание), слалом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперёд, слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд, слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без), бег скрестными шагами лицом и спиной вперёд (Зл/Зп) быстро.

*Бег скользящими шагами:* бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра, бег лицом вперёд скрестными шагами по траектории с пилонами, «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п), «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п) со сменой, «Полуфонарик», с тягой партнёра (держаться за клюшки), разные варианты, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.

*Старты:* V - старт лицом вперёд, старт скрестными шагами, боком:

вперёд, назад (л/п), старт спиной вперёд скрестными шагами.

*Торможения и остановки:* торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд, торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперёд.

*Бег спиной вперёд:* скольжение на двух коньках спиной вперёд, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд, «слалом», с тягой партнёра (держаться за клюшки), «слалом», со сменой толчковой ноги, «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.

*Повороты и переходы:* Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360 без отрыва коньков от льда со сменой стороны, катание по кругу лицом и спиной вперёд полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой, переходы прыжком на 180 без торможения, смена направления, открытый переход, поворот скрестными шагами лицом вперёд (л/п), поворот скрестными шагами спиной вперёд (л/п), переходы - спиной - лицом вперёд и лицом вперёд - спиной вперёд, «Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения):* ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование.

*в движении:* ведение шайбы - узкое - широкое, по диагонали и вперёд - назад, комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка «Улитка 360» (л/п), ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, ведение шайбы клюшкой и коньками.

*Обводка:* ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории

«Восьмёрки» с переходами, ведение шайбы «с переносом», «Змейкой», «Плетение» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины, ведение двух шайб, обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной», обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной», обводка соперника.

*Техника приёма, остановки и передачи шайбы:*

*на месте:* приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке;

*в движении:* передача - приём шайбы броском с «удобной» в движении, передача - приём броском с «неудобной» в движении, передача - приём шайбы в парах с комбинированием, передача - приём шайбы в парах, приём на «неудобную», возврат с удобной и обратная, передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны, передача шайбы «оставлением».

*Броски:* бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом, бросок кистевой в движении, бросок кистевой после передачи с разных сторон, бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

*Преследования и отбор шайбы:* подкат и загон соперника к борту, отбор клюшкой наложение, преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, поднимание и наложение клюшки соперника, выбивание шайбы клюшкой.

*Вбрасывания:* базовые навыки игры на вбрасывании.

*Техника игры вратаря*

*Техника передвижения на коньках:* передвижения на параллельных коньках (вправо, влево), Т-образное скольжение (вправо, влево), передвижение

вперёд выпадами, торможение на параллельных коньках, передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря, бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

*Ловля шайбы:* ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением, ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена, ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.

*Отбивание и выбивание шайбы:* отбивание шайбы блином стоя на месте, отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках), отбивание шайбы коньком, отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево), отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена, целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки, прижимания шайбы туловищем и ловушкой, выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении, остановка шайбы клюшкой у борта, бросок шайбы на дальность и точность.

### *3 год обучения*

#### *Техника передвижения на коньках*

*Базовые технические навыки:* вставание со льда, скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет», скрестные шаги через клюшку, упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущими, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.

*Скольжение на рёбрах лезвий коньков:* скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперёд, борьба с партнёром различные варианты (перетягивание, толкание), слалом, короткий «Со

сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперёд, слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд, слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без), бег скрестными шагами лицом и спиной вперёд (Зл/Зп) быстро.

*Старты:* старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперёд, старт скрестными шагами, боком: вперёд, назад (л/п), V - старт, старт спиной вперёд скрестными шагами.

*Торможения и остановки:* торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение с резким изменением направления (зигзаг).

*Бег скользящими шагами:* «Полуфонарик» в различных вариантах, скольжение лицом вперёд - работа над техникой, «Полуфонарик», с тягой партнёра (держаться за клюшки), разные варианты.

*Бег спиной вперёд:* скольжение на двух коньках спиной вперёд с тягой партнёра и без, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд с тягой партнёра и без, «Слалом», с тягой партнёра (держаться за клюшки), «Слалом», со сменой толчковой ноги.

*Повороты и переходы:* крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360 плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны, катание по кругу лицом и спиной вперёд полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой, переходы прыжком на 180 без торможения, смена направления, открытый переход, поворот скрестными шагами лицом вперёд (л/п), поворот скрестными шагами спиной вперёд (л/п), переходы - спиной - лицом вперёд и лицом вперёд - спиной вперёд со сменой направления движения, «Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Техника владения клюшкой и шайбой: на месте:* ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование;

*в движении:* ведение шайбы - узкое - широкое, по диагонали и вперёд - назад, комбинирование, одной рукой и двумя, ведение шайбы, не отрывая от крюка - «Улитка 360» (л/п), одной рукой и двумя, ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя, ведение шайбы клюшкой и коньках.

*Обводка:* ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины, ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя, перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду, ведение шайбы по траектории между пилонами, ведение шайбы при скольжении «Корабликами», ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу, обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной», обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной», обводка соперника.

*Техника приёма, остановки и передачи шайбы:*

*на месте:* приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке;

*в движении:* передача - приём шайбы броском с «удобной» в движении, передача - приём шайбы броском с «неудобной» в движении, передача - приём шайбы в парах с комбинированием, передача - приём шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с удобной и обратная,

передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны, передача шайбы «оставлением», передачи шайбы в одно касание, длинная передача «парашютиком».

*Броски:* бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом, бросок кистевой в движении, бросок кистевой после приёма передачи с разных сторон, бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной», щелчок низом, добивание, подправления шайбы на льда, на месте - низом и верхом, подправления шайбы в воздухе, на месте, с «удобной» и «неудобной».

*Преследования и отбор шайбы:* подкат и загон соперника к борту, отбор клюшкой - наложение, преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3), поднимание и наложение клюшки соперника, подбивание клюшки соперника, основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приёма, блокирование передачи/бросков на линии броска соперника, выбивание шайбы клюшкой.

*Вбрасывания:* позиции игроков при вбрасывании, элементы борьбы - блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперёд с «удобной» и «неудобной».

#### *Техника игры вратаря*

*Техника передвижения на коньках:* передвижение на параллельных коньках (вправо, влево), Т-образное скольжение (вправо, влево), передвижение вперёд выпадами, торможение на параллельных коньках, передвижение короткими шагами, повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря, бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

*Ловля шайбы:* ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным, ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена, ловля шайбы на грудь стоя, с

падением на колени.

*Отбивание и выбивание шайбы:* отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, отбивание шайбы коньком, отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена, целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки, прижимания шайбы туловищем и ловушкой, выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении, остановка шайбы клюшкой у борта.

*Броски и передачи шайбы:* бросок шайбы на дальность и точность, передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками, передача шайбы подкидкой, ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### *1 год обучения*

#### *Техника передвижения на коньках*

*Бег* короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда, бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

*Прыжки:* прыжки толчком одной и двумя ногами.

*Повороты:* повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360° .

*Торможение:* торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

*Выпады:* выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

*Падения:* падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

*Техника владения клюшкой и шайбой*

*Ведение шайбы:* широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

*Обводка соперника:* длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт клюшкой; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

*Броски шайбы:* бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы.

*Остановка шайбы:* остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

*Приём шайбы:* приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

*Отбор шайбы:* отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

*Техника игры вратаря*

### *Техника передвижения на коньках*

*Передвижения:* Т – образное скольжение (вправо, влево); передвижения короткими шагами.

*Торможение:* торможение на параллельных коньках.

*Повороты:* повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

*Бег:* бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Ловля шайбы:* ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена; ловля шайбы ловушкой в шпагате; ловля шайбы на блин.

*Отбивание шайбы:* целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки; отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

*Владение клюшкой и шайбой:* выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

### *2 год обучения*

### *Техника передвижения на коньках*

*Бег* короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда, бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

*Прыжки:* прыжки толчком одной и двумя ногами.

*Повороты:* повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360° .

*Торможение:* торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

*Выпады:* выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

*Падения:* падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Ведение шайбы:* широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

*Обводка соперника:* длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт клюшкой; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

*Броски шайбы:* бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

*Остановка шайбы:* остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

*Приём шайбы:* приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

*Отбор шайбы:* отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с

помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

### *Техника игры вратаря*

#### *Техника передвижения на коньках*

*Торможение:* торможение на параллельных коньках.

*Повороты:* повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

*Бег:* бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Ловля шайбы:* ловля шайбы ловушкой в шпагате; ловля шайбы на блин.

*Отбивание шайбы:* целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки; отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

*Владение клюшкой и шайбой:* выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

### *3 год обучения*

#### *Техника передвижения на коньках*

*Бег* короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению

хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

*Прыжки:* прыжки толчком одной и двумя ногами.

*Повороты:* повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

*Торможение:* торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

*Выпады:* выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

*Падения:* падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Ведение шайбы:* широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

*Обводка соперника:* длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт клюшкой; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

*Броски шайбы:* бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

*Остановка шайбы:* остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

*Приём шайбы:* приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

*Отбор шайбы:* отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

#### *Техника игры вратаря*

##### *Техника передвижения на коньках*

*Торможение:* торможение на параллельных коньках.

*Повороты:* повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

*Бег:* бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

##### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Отбивание шайбы:* отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

*Владение клюшкой и шайбой:* бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

#### *4 год обучения*

##### *Техника передвижения на коньках*

*Бег* короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

*Прыжки:* прыжки толчком одной и двумя ногами.

*Повороты:* повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

*Торможение:* торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

*Выпады:* выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

*Падения:* падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Ведение шайбы:* широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

*Обводка соперника:* длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

*Броски шайбы:* бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы.

*Остановка шайбы:* остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

*Приём шайбы:* приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

*Отбор шайбы:* отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайбы с

помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

#### *Техника игры вратаря*

##### *Техника передвижения на коньках*

*Торможение:* торможение на параллельных коньках.

*Повороты:* повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

*Бег:* бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

##### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Отбивание шайбы:* отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

*Владение клюшкой и шайбой:* бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

#### *5 год обучения*

##### *Техника передвижения на коньках*

*Бег* короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

*Прыжки:* прыжки толчком одной и двумя ногами.

*Повороты:* повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

*Торможение:* торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

*Выпады:* выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

*Падения:* падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Ведение шайбы:* широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

*Обводка соперника:* длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

*Броски шайбы:* бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

*Остановка шайбы:* остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

*Приём шайбы:* приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

*Отбор шайбы:* отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника

плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

#### *Техника игры вратаря*

##### *Техника передвижения на коньках*

*Торможение:* торможение на параллельных коньках.

*Повороты:* повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

*Бег:* бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

##### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Отбивание шайбы:* отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

*Владение клюшкой и шайбой:* бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

##### *Техника передвижения на коньках*

*Бег* короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

*Прыжки:* прыжки толчком одной и двумя ногами.

*Повороты:* повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

*Торможение:* торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

*Выпады:* выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

*Падения:* падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении; падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Ведение шайбы:* широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

*Обводка соперника:* длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

*Броски шайбы:* бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы.

*Остановка шайбы:* остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

*Приём шайбы:* приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

*Отбор шайбы:* отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника

задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

### *Техника игры вратаря*

#### *Техника передвижения на коньках*

*Торможение:* торможение на параллельных коньках.

*Повороты:* повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря.

*Бег:* бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями; передвижение короткими шагами.

#### *Техника владения клюшкой и шайбой*

*Владение клюшкой и шайбой:* бросок шайбы на дальность и точность; передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### *1 год обучения*

*Индивидуальные тактические действия:* резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря, оставление шайбы», обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами, обманное движение корпусом «Раскачивание», отвлечение внимания: двигаемся вперёд смотрим прямо, делаем передачу в сторону,

контроль шайбы коньком - клюшкой - комбинация, тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков, выставление корпуса, передвижение с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.

*2 год обучения*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* изменение скорости катания, резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря, оставление шайбы», обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами, обманное движение корпусом «Раскачивание», отвлечение внимания: двигаемся вперёд смотрим прямо, делаем передачу в сторону, контроль шайбы коньком - клюшкой - комбинация, ситуации 1 в 1, выставление корпуса, катание с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.

*Групповые действия:* передача - ускорение - приём шайбы, скрещивание с оставлением шайбы партнёру/скрещивание с сохранением шайбы у себя, ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.), выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками), ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения, ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения, выход на ворота по центру (второй игрок), выход из своей зоны передачей через центр.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* ситуации 1 в 1, держать дистанцию между нападающими и защитниками, ситуации 2 в 1, «Закрытие» действий соперника.

*Групповые действия:* зонная оборона - базовые знания и умения, зонная оборона - смена фланга.

*3 год обучения*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* изменение скорости катания, резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря», оставление шайбы, обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение, обманные движения коньками - обманный поворот, остановка и т.д., обманное движение корпусом «Раскачивание», открывание под передачу - лицом к шайбе, защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника.

*Групповые действия:* передача-ускорение - приём шайбы, скрещивание с оставлением шайбы партнёру/скрещивание с сохранением шайбы у себя, ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.), выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками), ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения, ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения, выход на ворота по центру (второй игрок), выход из своей зоны передачей через центр.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* ситуации 1 в 1, подбор шайбы в зоне обороны - используя ложные действия и закрывание шайбы, катание с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника, ситуации 1 в 1, держать дистанцию между нападающими и защитниками, ситуации 2 в 1, опека соперника без шайбы, выход на соперника, возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту, игра против соперника с шайбой, давление.

*Групповые действия:* зонная оборона - базовые знания и умения, зонная оборона - смена фланга.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### ***1 год обучения***

#### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

*Групповые действия:* передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

*Командные действия:* организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

*Групповые действия:* страховка.

*Командные действия:* малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические

построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

*Тактика игры вратаря:* выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

## *2 год обучения*

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия:* атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

*Групповые действия:* передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

*Командные действия:* организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим

броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

*Групповые действия:* страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

*Командные действия:* малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

*Тактика игры вратаря:* выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

### *3 год обучения*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

*Групповые действия:* передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность,

своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

*Командные действия:* организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

*Групповые действия:* страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

*Командные действия:* принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

*Тактика игры вратаря:* выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

#### *4 год обучения*

#### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия:* атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

*Групповые действия:* передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

*Командные действия:* организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки, скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим

броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

*Групповые действия:* страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

*Командные действия:* принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

*Тактика игры вратаря:* выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

### *5 год обучения*

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

*Групповые действия:* передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное

место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

*Командные действия:* организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

*Групповые действия:* страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

*Командные действия:* принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; активная оборонительная система 2-2-1; прессинг; принцип зонной обороны

в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

*Тактика игры вратаря:* выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

*Групповые действия:* передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

*Командные действия:* организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий

бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

*Групповые действия:* страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

*Командные действия:* принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; активная оборонительная система 2-2-1; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

*Тактика игры вратаря:* выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программы).

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Психологическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

##### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

##### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

###### *до двух лет обучения*

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

###### *свыше двух лет обучения*

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

##### ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности

предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»**

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные спортивные соревнования.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*до двух лет обучения*

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

*свыше двух лет обучения*

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»**

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «хоккей».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).