

Департамент образования культуры и спорта  
Ненецкого автономного округа  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ненецкого автономного округа  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

УТВЕРЖДЕНО:  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО НАО  
«Спортивная школа олимпийского  
резерва «Труд» Протокол №18

от «19» апреля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ ДО НАО  
«Спортивная школа олимпийского  
резерва «Труд»  
\_\_\_\_\_ С.С.Паромов

«19» апреля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С  
ШАЙБОЙ»

возраст учащихся 5 - 17 лет  
срок реализации программы – 5 лет  
количество часов -222  
ID- 141 номер программы в Навигаторе

Тренер - преподаватель:  
Данюк Валерий Михайлович  
Дзюба Эрнест Валерьевич

Нарьян-Мар  
2023 год

## Содержание

Содержание	2
Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	21
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	23
2.1. Годовой план график	23
2.2. Условия реализации программы	31
2.3. Формы аттестации	34
2.4. Оценочные материалы	35
2.5. Методические материалы	35
Список литературы	38

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Ф.И.О. автора/ авторов	Данюк Валерий Михайлович Дзюба Эрнест Валерьевич
Полное наименование учреждения	ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
Направленность Программы	физкультурно-спортивной
Продолжительность реализации Программы	5 лет
Объём часов по годам обучения	222
Возраст учащихся	5 - 17 лет
Цель программы	обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в хоккей, вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с шайбой, развитие двигательных умений и навыков, укрепление их здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности.
Сроки реализации программы	2023-2028гг

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023 года);
2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями на 15 мая 2023 года);
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утверждённая приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Устав образовательной организации.

11. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы.

12. Другие локальные акты образовательной организации.

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);

14. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

## **2) Направленность программы.**

Программа по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению предпрофессиональной, по форме организации - групповой, по времени реализации – пятилетней.

## **3) Новизна.**

Новизна образовательной программы заключается в изменениях структуры многолетней подготовки хоккеистов с преимущественным использованием игровых методов обучения и тестирования для мониторинга физического развития учащихся, а так же уменьшения объема учебно-тренировочной нагрузки.

## **4) Актуальность.**

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

#### **5) Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям и подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий хоккеем с шайбой, а также подготовить их к выполнению нормативов необходимых для зачисления на этап спортивной подготовки по направлению «Хоккей».

Обучение игре в хоккей воспитывает чувство коллективизма, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, развивает физические способности, подростки становятся увереннее в своих силах и возможностях.

#### **б) Уровень программы, объем и сроки реализации программы.**

К занятиям допускаются дети от 5 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хоккеем с шайбой (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»), имеющие желание заниматься данным видом спорта. Группы формируются в начале учебного года, согласно уставу и рекомендации наполняемости групп. Набор детей осуществляется согласно: заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося и договора об оказании услуг. Рекомендуемый количественный состав групп – 15 – 20 человек, максимальный количественный состав группы 20 человек.

**Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по годам обучения**

Этап подготовки	Период	Возраст учащихся (лет)	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	1-ый	5 – 6	15 – 20	6	Посещения учебно-тренировочных занятий. Выполнение тестирования с целью мониторинга физического развития
	2-ой	7 – 8	15 – 20	6	
	3-ий	9 – 10	15 – 20	6	
	4-ый	11 – 12	15 – 20	6	
	5-ый	12 – 17	15 – 20	6	

Срок реализации Программы 5 лет. При этом продолжительность периодов составляет 1 учебный год (с 1 сентября по 31 мая): 37 рабочих недель по 6 академических часов в неделю (1 академический час равен 45 астрономическим минутам).

**7) Форма обучения.**

Основными формами обучения игры в хоккей, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в хоккей, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, тестирование с целью мониторинга физических качеств, а также участие в спортивно-массовых мероприятиях по хоккею с шайбой города и округа.

**8) Язык реализации ДООП: русский.**

## **9) Режим занятий.**

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Количество занятий в неделю: 5 раз в неделю, в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы.

## **10) Особенности организации образовательного процесса.**

По окончании учебного года и результатам выполнения учебного плана (посещения занятий и усвоения программы), тестирования для мониторинга физических качеств учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение. При обучении простейших элементов хоккея с шайбой следует применять такие методы как: словесные, наглядные, практические (проводка по элементу). Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные и т.д.

Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленных на выполнение и решение основных задач тренировки.

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для юных хоккеистов особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста применяют различные методы: фронтальный (общее

задание выполняется одновременно непосредственно под наблюдением учителя), поточный (общее задание выполняется поочередно), групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных педагогами, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления. Наиболее целесообразное при обучении смешанное использование различных методов организации, ведущие к повышению эффективности тренировок.

Программа предусматривает обязательное включение открытых занятий для родителей с наглядной демонстрацией результативности детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 4 до 17 лет. Он определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**1) Цель дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей»:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в хоккей, вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с шайбой, развитие двигательных умений и навыков, укрепление их здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**2) Решение задач поставленных перед спортивно – оздоровительными группами предусматривает:**

- развитие интереса к систематическим занятиям хоккеем с шайбой;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение навыками игры в хоккей;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, здорового образа жизни;

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	2	2	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2	2	2	2
3.	История развития вида спорта.	2	2	2	2	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	2	2	2	2
Итого:		8	8	8	8	8
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>						
1.	Общая физическая подготовка	145	110	72	53	34
2.	Специальная физическая подготовка	11	22	34	35	36
3.	Технико-тактическая подготовка	44	65	88	102	114
4.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
5.	Тренировочные игры	8	11	14	18	24
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	4	4	4	4	4
Итого:		214	214	214	214	214
Годовая нагрузка (37 недель)		222	222	222	222	222

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Результатом образовательной деятельности детей по данной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в хоккей с шайбой;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;
- продолжение обучения игре в хоккей с шайбой на этапе спортивной подготовки.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольного тестирования для мониторинга физического развития и тестирования по технической подготовке, по которым определяется степень освоения детьми образовательной программы.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**1.3.2. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
Сила								+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+							
Анаэробные возможности					+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+	+	+							
Координационные способности					+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

## **Физическая культура и спорт в России**

Общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества. Рассмотрение специфики физической культуры и спорта в России по отношению к развитию мировой системы спорта. Изучение особенностей физической культуры и спорта в России. Рассмотреть историю физической культуры и спорта. Определить особенности физической культуры и спорта в России. Изучить законодательную базу физической культуры и спорта в России. Рассмотреть развитие спортивной науки. Определить особенности спорта, соревнований, спартакиад в России.

## **Развитие хоккея в России и за рубежом**

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## **Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов**

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов

природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

### **Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена**

Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к учащимся.

### **Правила игры, организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская и их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

### **Места занятий, оборудование, инвентарь и ТБ**

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным

инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### **Общefизическая подготовка**

Правила выполнения разминки; правильное выполнение упражнений для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для мышц шеи и туловища: разнообразное сочетание упражнений. Упражнения из различных видов спорта. Упражнения для ног. Упражнения для развития координационных движений. Физические качества, их развитие. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Туристические походы, спортивные игры, бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения с отягощениями (блины, гантели, грифы, гири, цепи) не более 50 % собственного тела. Упражнения с применением тренажеров BOSU, пассеров, имитаторов вратарей. Занятия в бросковой зоне («Шайбодроме»). Бег на коньках с преодолением препятствий, изменениям направления движения, челночный бег на коньках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техника передвижения на коньках**

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным)

шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

### **Техника нападения**

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

### **Техника обороны**

Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание

шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

### **Тактическая подготовка**

**Тактика нападения** – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### Тренировочные игры

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

### Выполнение тестирования с целью

#### мониторинга физического развития учащихся

№ п.п.	Название	Выполнение
1.	Бег на коньках 30 метров	Учащийся встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.
2.	Бег на коньках 30 метров с шайбой	Учащийся встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка с шайбой находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед, ведя шайбу клюшкой, стараясь преодолеть

		дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.
3.	Бег 30 метров спиной вперед	Учащийся встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится спиной вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.
4.	Бег 30 метров спиной вперед с шайбой	Учащийся встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка с шайбой находились за ней. По сигналу хоккеист катится спиной вперед, ведя шайбу клюшкой, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.
5.	Слаломное передвижение на коньках	Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках. Выполнение: Спортсмен стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что спортсмену известен маршрут, по которому он должен пройти.
6.	Слаломное передвижение на коньках с шайбой	Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если спортсмен падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на

		место.
7.	Специальная выносливость «Челночный бег 4х54 метра»	Учащийся встает на линию вратарской так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее. Докатившись до противоположной линии вратарской, учащийся выполняет торможение таким образом, чтобы оба конька были за линией, и после этого начинает движение в противоположном направлении. Таким образом учащийся пробегает 4 раза. На финише фиксируется время.

Условия и требования к организации и проведению контрольных испытаний:

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течение двух дней.
2. Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.
3. В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых.
4. Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка.
5. Тестирование следует проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.
6. Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний (например, тесты специальной подготовки на льду выполняются в полной защитной форме для игры в хоккей).

## 1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность

навыков ЗОЖ.

- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.

- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

## **Способы проверки ожидаемых результатов**

- педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения, приема нормативов, врачебного метода;
- открытые занятия;
- соревнования.

Проводится сравнительный анализ показателей в начале и в конце учебного года.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

### *Критерии педагогического наблюдения:*

- проявляет / не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, знает / не знает наиболее значимые исторические факты истории;
- активен / пассивен в учебной деятельности, в соревновательной деятельности, в процессе получения информации на занятиях, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;
- проявляет / не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет / не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает / не соблюдает правила поведения во время публичного выступления на соревнованиях.

Публичная презентация образовательных результатов программы, осуществляется в форме тестирования, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Годовой план график

#### *Примерный годовой план-график*

*спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения (37 недель)*

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	15	18	16	17	15	17	16	15	16	145
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11
3.	Технико-	4	6	5	5	4	5	5	5	5	44

	тактическая подготовка										
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Учебные и тренировочные игры	-	-	1	1	-	-	2	2	2	8
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

**Примерный годовой план-график**

**спортивно-оздоровительной группы 2-го года обучения (37 недель)**

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена,	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2

	закаливание, режим и питание спортсмена.										
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	11	14	12	14	10	12	13	11	13	110
2.	Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	2	2	3	3	2	22
3.	Технико-тактическая подготовка	7	8	7	7	7	8	7	7	7	65
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Учебные и тренировочные игры	-	-	1	2	1	1	2	2	2	11
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

**Примерный годовой план-график**

**спортивно-оздоровительной группы 3-го года обучения (37 недель)**

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	7	9	8	8	8	8	8	8	8	72
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	34
3.	Технико- тактическая подготовка	9	11	9	10	9	11	11	8	10	88
4.	Медицинское	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2

	обследование										
5.	Учебные и тренировочные игры	-	1	2	3	-	1	2	3	2	14
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

***Примерный годовой план-график***

***спортивно-оздоровительной группы 4-го года обучения (37 недель)***

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2

ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	53
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35
3.	Технико- тактическая подготовка	9	14	12	12	9	12	12	10	12	102
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Учебные и тренировочные игры	1	1	1	3	2	2	3	3	2	18
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

**Примерный годовой план-график**

**спортивно-оздоровительной группы 5-го года обучения (37 недели)**

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	34
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
3.	Технико-тактическая подготовка	10	15	13	14	10	13	14	12	13	114
4.	Медицинское	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2

	обследование										
5.	Учебные и тренировочные игры	2	2	2	3	3	3	3	3	3	52
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой необходимы:

- ледовая арена с оборудованием;
- тренажерный зал с оборудованием;
- спортивный зал с оборудованием;
- зал многофункциональной подготовки с оборудованием;
- бросковая зона «Шайбадром» с оборудованием.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения оздоровительной подготовки.**

№	Наименование оборудования	Количество
1	Шайбы	50
2	Клюшки	На каждого обучающегося
3	Фишки	15
4	Тара (приспособления) для переноски инвентаря	2
5	Стойки	15
6	Накидки для отличия команд	2 комплекта по 15 штук
7	Информационное табло	1
8	Планшет для судьи-секретаря	1
9	Защита игрока	На каждого обучающегося
10	Мини-ворота	2

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и

инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

### **Информационное обеспечение**

#### **Информационное обеспечение для тренера:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023 года);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации;

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (раз. 6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

7. Хоккей, программа для детско-юношеских спортивных школ. М. 2006;

8. Озолин Н.Г.«Настольная книга тренера». «Астастрель». М.,2006г;

9. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». М., ФиС, 1980г;
10. «Справочник для врача и тренера» Спортивная медицина Теера спорт. М., 1999г;
11. .Жаров К.П. «Волевая подготовка спортсмена», М., ФиС, 1976г;
12. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», М., ФиС., 1970г;
13. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки», М., ФиС., 1977г;
14. Питер Твист. «Хоккей. Теория и практика», Астрель, М., 2006г;
15. «Практическое руководство для тренеров». Программа ИИХФ. В 4-х ступенях (комплект).- М.: Человек, 2012-344с.;
16. Чемберс Д. «Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов», Д. Чемберс; пер. с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимпийская литература, 2010- 360с.;
17. Никонов В. А. «Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие.» / Ю. В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014-576с.;
18. <https://sportshkola-sever.ru/>
19. <https://dcir.ru/>
20. <https://vk.com/public204083925>

#### **Информационное обеспечение для обучающихся:**

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001;
2. Азбука хоккея с шайбой. Боустедт Т. Минск: БЭ им. Петруся Бровки, 2011;
3. Третьяк В. А.«Советы юному вратарю», М., Просвещение, 1987г;
4. Тарасов А. В.«Детям о хоккее», М.,Просвещение, 1987г 28;
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед;
6. <https://sportshkola-sever.ru>
7. <https://vk.com/public204083925>

#### **Информационное обеспечение для родителей:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023 года);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (раз. 6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (с изменениями на 30 декабря 2022 года));

5. Родительские собрания.

6. <https://sportshkola-sever.ru>

7. <https://dcir.ru>

8. <https://vk.com/public204083925>

### **2.3. Формы аттестации**

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

## 2.4. Оценочные материалы

Нормативы, представленные в таблице, являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

## 2.5. Методические материалы

### 1. Методы обучения:

- **Общепедагогические:**  
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- **Практические:**

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;

- соревновательный метод.

## **2. Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

## **3. Принципы и средства обучения**

### Принципы:

-Возрастная адекватность спортивной деятельности;

-Единство общей и специальной подготовки;

-Непрерывность тренировочного процесса;

-Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-Цикличность тренировочного процесса;

### Средства:

Основным средством тренировочного занятия являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

## **4. Структура занятия:**

Тренировочное занятие строится по типу:

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт

между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей с шайбой. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, чувства равновесия, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## Список литературы

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-Спорт, 2006. – 64с., ил.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физическая культура и спорт. 1980. С. 305-326.
4. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов - Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008
5. Колосков, В.И. Подготовка хоккеиста: техника, тактика / В.И. Колосков, Климин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
6. Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
7. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста». изд-во М. «Просвещение» 1986.
9. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева.
10. Федеральный закон «Об образовании РФ».
11. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».