

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 181

Принято  
Педагогическим советом  
МАОУ-СОШ № 181  
Протокол №1 от 27.08.2024

Утверждаю  
Директор МАОУ-СОШ № 181  
\_\_\_\_\_ М.С. Корнильцева  
Приказ №1 от 01.09.2024

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Хоккей с шайбой»**

Программа ориентирована на детей  
**От 7 до 10 лет**  
Срок реализации – **1 года**  
Автор – составитель:  
Казначеев Вадим Евгеньевич,  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2024г.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность:**

Программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей 7-10 лет.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности.

### **1.2 Актуальность:**

Определяется запросом со стороны детей и родителей. Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Необходимость разработки данной программы возникла в связи с изменениями, происходящими в системе дополнительного образования, с введением новых требований к учебным программам дополнительного образования.

### **1.3 Отличительные особенности:**

**К отличительным особенностям** программы можно отнести содержание структурных элементов разделов: комплекс основных характеристик программы и комплекс организационно – педагогических условий с учетом использования различных материалов и технологий, а также её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-10 летнего возраста, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа построена с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

### **Адресат:**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-10 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей),

согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

В биологическом отношении юные хоккеисты 7-10 лет переживают значительные изменения: нет ускоренного роста, увеличивается масса тела, скелет подвергается окостенению, мышечная система развивается ускоренно, ткани организма растут и развиваются, увеличивается сила мышечных волокон. Происходят изменения в нервной системе, ускоренно развиваются полушария головного мозга, улучшаются функции головного мозга. Вес головного мозга становится равным весу мозга взрослого человека -1400 грамм, изменяется и психика ребенка. В процессах возбуждения и торможения преобладают процессы возбуждения, поэтому возбудимость младших школьников очень высокая. Младший школьный возраст – это особая физиологическая перестановка организма.

## **2. Режим занятий:**

Общее количество часов – 1260.

Занятия проводятся 7 раз в неделю.

Продолжительность одного академического часа 40 минут.

### **2.1 Объём и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объём 1260 часов

### **2.2 Уровневость:**

«Стартовый». Даёт возможность ребёнку определиться с правильностью выбранного вида деятельности. Предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к хоккею; начальному обучению технике и тактике, правилам игры; развитию физических качеств в общем плане и с учетом специфики хоккея, воспитанию умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

### **2.3 Формы обучения:**

Фронтальная, групповая, индивидуальная.

В алгоритм занятия включено: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; инструктаж по технике безопасности; разминка; тренировочное занятие; подведение итогов; рефлексия.

### **2.4 Виды занятий:**

Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

### **2.5 Формы подведения результатов:**

Оценка исполнения обучающимися изученных упражнений, движений, комбинаций проходит в форме контрольных испытаний. Потенциал воспитанников реализуется и отслеживается на школьных, районных и межрайонных соревнованиях.

### **2.6 Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Создание условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством игры в хоккей.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- знакомить с содержанием правил соревнований по хоккею;
- обучить основам приема техники и тактики игры в хоккей;
- акцентировать внимание на официальные жесты судьи;
- знакомить с упражнениями разминки перед занятием.

#### **Развивающие:**

- развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;

#### **Воспитательные:**

- Развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

### **Содержание учебного плана**

#### **Блок 1.**

##### **Раздел 1. Теоретические знания**

**Теория** Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы методики игры в волейболу. Оборудование и инвентарь. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие физических качеств, необходимы юным хоккеистам, (ловкость, быстрота, сила, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость).

#### **Практика**

##### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Теория**

**Практика.** Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, приседаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Теория.**

**Практика.** Средствами специальной физической подготовки являются упражнения на развитие ловкости, развитие быстроты, развитие силы и скоростных качеств, развитие точности, развитие координации движений, развитие внимательности, развитие выносливости.

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Теория**

**Практика.** Средствами технико-тактической подготовки являются упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития технических качеств, необходимых при выполнении ведения и контроль шайбы, прием и передача паса, обыгрыш соперника, упражнения на развитие силы и точности броска (кистевой бросок, щелчок, подкидка и передача паса).

### **Раздел 5. Игровая подготовка (26 ч.)**

#### **Теория.**

**Практика.** Средствами игровой подготовки являются упражнения на переключение в выполнении технических приемов, Упражнения на переключение в тактических действиях.

### **Раздел 6. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

**Практика.** Участие в течение года в районных соревнованиях по ОФП.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: скоростные качества - бег 60 метров, бег 300 метров, скоростно-силовые качества – прыжки в длину с места, общая выносливость и ловкость– отжимание в упоре лежа, подтягивание на перекладине и комплексный тест на ловкость.

Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности:

Бег на коньках на 36 м (сек), бег на коньках спиной вперед 36 м (сек), челночный бег 9м x 6 (сек), слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек), слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек), техника владения клюшкой.

## **Блок 2**

### **Раздел 1. Теоретические знания**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола. Нагрузка и отдых. Правила соревнований. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

#### **Практика**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, приседаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, подвижные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Практика.** Специальная физическая подготовка отражает специфику хоккея и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для хоккеистов: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.

Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки.

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

**Практика.** Средствами технико-тактической подготовки являются упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития технических качеств, необходимых при выполнении ведения и контроль шайбы, прием и передача паса, обыгрыш соперника, упражнения на развитие силы и точности броска (кистевой бросок, щелчок, подкидка и передача паса).

### **Раздел 5. Игровая подготовка**

**Практика.** Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Упражнения на переключение в тактических действиях.

### **Раздел 6. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

**Практика.** Участие в течение года в районных соревнованиях по ОФП.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: скоростные качества - бег 60 метров, бег 300 метров, скоростно-силовые качества – прыжки в длину с места, общая выносливость и ловкость– отжимание в упоре лежа, подтягивание на перекладине и комплексный тест на ловкость.

Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности:

Бег на коньках на 36 м (сек), бег на коньках спиной вперед 36 м (сек), челночный бег 9м x 6 (сек), слаломное передвижение на коньках без шайбы (сек), слаломное передвижение на коньках с шайбой (сек), техника владения клюшкой.

## **2.4. Планируемые результаты:**

### **Личностные:**

- будут развиты основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- будут развиты навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- будут развиты нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

### **Метапредметные:**

- будут уметь определять цель своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- будут уметь самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время

### **Предметные:**

- будут знать основное содержание правил соревнований по хоккею;
- будут уметь применять приемы техники и тактики игры в хоккей;
- будут знать жесты судьи;
- будут знать правила разминки перед занятием физкультурой и спортом;
- будут знать правила по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.

## **3. Комплекс организационно-педагогических условий:**

### **3.1 Условия реализации программы**

#### **- материально-техническое обеспечение:**

Комплекты игровой формы

Комплекты формы вратаря

Клюшки хоккейные

Шайба

Мат гимнастический

Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)

Мяч баскетбольный

Мяч теннисный

Мяч футбольный

Мяч набивной от 1 до 5 кг

Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)

Секундомер

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Стенд информационный

Стенка гимнастическая

Гандбольный мяч

Табуретка деревянная

Скамейка деревянная

Манишки разноцветные  
Конусы  
Фишки  
Тренировочная лестница  
Полусфера  
Детский балансборд  
Тренерская планшетка  
Свисток  
Спортивный зал  
Корт

**- информационное обеспечение:**

Дидактические и учебные материалы, DVD-записи хоккейных игр и соревнований с участием ведущих игроков мирового уровня, методические разработки в области хоккея.

**- кадровое обеспечение:**

Программу реализует тренер-преподаватель:

Казначеев Вадим Евгеньевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

**- методические материалы**

В основу данной программы заложены основные педагогические приемы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами. Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей обучающихся, реализацию их интересов, учитывая их индивидуальные способности:

*Словесный метод:* создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, командные указания.

*Наглядный метод:* применяется, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практический метод:* закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

**3.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:**

Оценка исполнения обучающимися изученных упражнений, движений, комбинаций проходит в форме контрольных испытаний. Потенциал воспитанников реализуется и отслеживается на школьных, районных и межрайонных соревнованиях.

**Оценочные материалы:**

**Тестирование и контроль**

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП взяты следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы		
	«5»	«4»	«3»



Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,8
Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5
Прыжок в длину с места (см)	160	145	135
Отжимание в упоре лежа (раз)	24	20	14

Контрольные упражнения по ОФП выполняются в начале и конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Результаты обучения по технической подготовке** – умение выполнить технико-тактические приемы в «грубой» форме.

#### **Характеристика оценочных материалов**

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий
личностные результаты	будут развиты основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма	Шкала результатов	Сдача контрольных нормативов	Возрастные нормативы, средства измерения
	будут развиты навыки регулирования психического состояния обучающихся	Реакция учащегося на внешние раздражители	опрос	шкала градусник эмоционального состояния
	будут развиты нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность	Отношение к тренировочному процессу	опрос	анкетирование
метапредметные результаты	будут уметь определять цель своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы и	проявление интереса к хоккею во вне тренировочное время	опрос	анкетирование

	интересы к систематическим занятиям хоккеем			
	будут уметь самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время	проявление интереса к спорту во вне тренировочное время	опрос	анкетирование
предметные результаты	будут знать основное содержание правил соревнований по хоккею	Знает /не знает	опрос	Анализ результатов
	будут уметь применять приемы техники и тактики игры в хоккей	Владение ТТ навыками	Мониторинг возможностей	Наблюдение, анализ
	будут знать жесты судьи	Знает /не знает	Тестирование	Анализ результатов

#### 4.Список литературы:

##### Для педагога

1. Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря. М.: Фис, 2001.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт,2000.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
4. Платонов В.Н. - Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев ,1997;
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия,2003.
6. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки под ред. – М.,2005.
7. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
8. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101с.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей,

утвержденный приказом Минспорта России от 15.05.2019 №373.

10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФИС, 2002.

**Для родителей и обучающихся:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта (текст)/ Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. (текст)/ Ю. Д. Железняк, Ю.М Портнов. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 396 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. (текст)/ Ю. Д. Железняк, Ю.М Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. И доп.(текст)/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

**Дидактические материалы**

Видео игр и упражнений, подборки игр, заданий, комплексы упражнений.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-Техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1	Теория	Наглядные пособия, литература по теме	словесный, наглядный	беседы	контрольные нормативы по ОФП
2	Общая физическая подготовка	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; литература по теме; слайды; карточки с заданием.	практический	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	контрольные нормативы по СФП
3	Специальная физическая подготовка	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; литература по теме; слайды; карточки с заданием	практический, репродуктивный	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра; помощь в судействе.
4	Техническая подготовка	коньки, шайбы, клюшки, фишки, конусы, литература по теме;	практический	Практикум: занятие поточным методом;	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра;

		слайды; видеоматериалы; карточки с заданием		круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятель ные занятия; тестирование ; турнир.	
5	Тактическая и интегральная подготовка	коньки, шайбы, клюшки резиновая лента литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием	практический	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятель ные занятия; тестирование ; турнир.	контрольные нормативы; помощь в судействе.
6	Контрольные испытания	скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; перекладины; мячи карточки с заданием.	практический	Практикум: самостоятель ные занятия; тестирование	контрольные нормативы по ОФП

### Оценка приемов техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея	До 1 года	Свыше 1 года
1	Бег скользящими шагами	+	+
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90 на одной и двух ногах	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+
12	Повороты в движении на 180 и 360	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+
16	Падение на грудь с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+

### Оценка приемов техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	До 1 года	Свыше 1 года
1	Ведение шайбы на месте	+	
2	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+
5	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+
6	Ведение шайбы коньками	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+
9	Длинная обводка	+	+
10	Короткая обводка	+	+
11	Силовая обводка		
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+
13	Финт клюшкой	+	+
14	Финт с изменением скорости движения		+
15	Финт головой и туловищем	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы		
17	Финт-ложная потеря шайбы		
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+
22	Бросок-подкидка	+	+
23	Броски в процессе ведения,	+	+

	обводки и передач шайбы		
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.		+
31	Остановка и толчок соперника грудью.		+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой		+

#### Приемы техники игры вратаря

№ п. п.	Приемы техники хоккея	До 1 года	Свыше 1 года
1	Обучение основной стойке вратаря	+	
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	
3	Приемы техники передвижения на коньках		
4	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+
5	Г-образное скольжение (вправо, влево)		+
6	Передвижение вперед выпадами	+	+
7	Торможение плугом, полуплугом		
8	Торможение на параллельных коньках	+	+
9	Передвижение короткими шагами	+	+



10	Повороты в движении на 180 , 360 в Основной стойке вратаря	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+
14	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена	+	+
15	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+	+
23	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в		

	падении		+
26	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+
28	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту		
29	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+
30	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+
31	Передача шайбы подкидкой		+

### Оценка тактической подготовки

№ п/п	Приемы тактики хоккея	До 1 года	Свыше 1 года
1	Отбор шайбы перехватом		+
2	Отбор шайбы клюшкой	+	+
3	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		
4	Страховка		
5	Малоактивная оборонительная система 1-2-2		+
6	Малоактивная оборонительная система 1-4		+
7	Малоактивная оборонительная система 1-3-1		+
8	Малоактивная оборонительная система 0-5		+
9	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+
10	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+
11	Атакующие действия без шайбы	+	+
12	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+
13	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+
14	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+
15	Тактическая комбинация – «стенка»		+
16	Тактическая комбинация –		+

	«оставление шайбы»		
17	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+
18	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+
18	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+
19	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+
20	Выход из зоны через защитников		+
21	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+
22	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+
23	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+
24	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3		+
25	Игра в нападении в численном меньшинстве		
26	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+
27	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+
28	Прижимание шайбы	+	+
29	Перехват и остановка шайбы	+	+
30	Выбрасывание шайбы	+	+
31	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025