

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Вадинского района**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ДЮСШ

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директор ДЮСШ

_____ Душутин В.В.

**Дополнительная общеразвивающая
программа «ХОККЕЙ»
Рабочая программа СОГ-2
Срок реализации – 1 год**

**Срок реализации: 1 год .
Возраст детей: 9-10 лет.**

Тренер-преподаватель
отделения хоккея:
Баурин А.А.

с. Вадинск
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Тематический план и содержание программы
6. Организационно – педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.
8. Литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:
- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
 - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
 - Устав МОУ ДОД ДЮСШ Вадинского района.

Цель программы — замотивировать обучающихся на занятия спортом посредством игры в хоккей.

Задачи программы:

1. *Образовательные:*
 - дать основные знания в области хоккея;
 - начать обучение технике и тактике игры в хоккей;
2. *Развивающие:*
 - способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроте реакции;
 - способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в хоккей;
3. *Воспитательные:*
 - воспитание самостоятельности, ответственности;
 - воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
 - пропаганда здорового образа жизни.

Новизна программы - чёткая организация учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы отделения хоккея.

Программа предназначена для обучающихся, желающих освоить навыки хоккея, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 8 лет, максимальный – 13 лет.

Срок реализации программы- 1 год.

Для приема на первый этап обучения (СОГ-1) необходимо в установленный срок предоставить :

- заявление от родителей или законных представителей о зачислении в МБУ ДО ДЮСШ Вадинского района на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта хоккей;
- копия свидетельства о рождении, паспорта.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Основные формы и методы.

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Возрастные особенности детей при поступлении на обучение. В психологии и физиологии детей 7-8-летнего возраста происходят изменения. Этот возраст характеризуется тем, что ребенок активен, открыт всему новому и оптимистично настроен к жизни в обществе. Он старается узнать все больше и больше информации, подружиться со всеми окружающими людьми. Параллельно с этим он овладевает навыками коммуникации, которые будут необходимы ему в школе. Тело пропорционально увеличивается. Рост колеблется в основном в пределах 120-135 см. Вес составляет 21-30 кг. Развиваются все нервные процессы в организме. Подвижность нервных процессов слабая. Дыхательная система развита слабо, присутствует сильная нужда в кислороде. Сердечная мышца становится значительно толще. Также учащается сердцебиение, но оно не совсем ритмичное. Мышцы ребенка становятся больше и плотнее. Малыш становится сильнее. Однако мышечная система, как правило, развита неравномерно, поэтому в жизни ребенка должны присутствовать физические нагрузки. Работа органов чувств развивается стремительно, этому способствует постоянное обучение. Дети 7 лет активно познают окружающий мир. Обычно в поведении малыша такого возраста можно заметить некоторые особенности: охотно воспринимает новые правила, о которых ему сообщили в школе; открыт к общению со сверстниками и учителями; понимает признаки многих предметов и может их анализировать; активно развивается познавательный процесс, но в то же время малышу трудно долго концентрироваться на одной задаче, особенно если он не считает ее интересной. Существенным фактором в развитии дошкольника является самооценка. Ребенок должен стремиться соответствовать ожиданиям взрослых. Его самооценка в разных сферах жизни может значительно отличаться. Адекватность самооценки отсутствует. Она в значительной мере зависит от мнения окружающих.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После окончания *1-3 годов обучения* обучающиеся будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правила игры в хоккей;
- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

будут уметь:

- проводить специальную разминку для хоккеиста;
- овладеют основами техники хоккея;

разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	Этап подготовки.				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Теоретическая подготовка	26	18	14	10	10
Общая физическая подготовка	80	68	60	40	40
Специальная физическая подготовка	40	48	54	34	34
Техническая подготовка	48	54	60	64	64
Тактическая подготовка	6	6	6	20	20

Игровая подготовка	10	10	10	20	20
Контрольные соревнования	-	6	6	12	30
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10
Контрольные испытания	6	6	6	6	6
Всего:	216	216	216	216	216

5. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

Учебно-тематический план для групп 1-3 годов обучения

Виды подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Теоретическая подготовка	26	18	14
Общая физическая подготовка	80	68	60
Специальная физическая подготовка	40	48	54
Техническая подготовка	48	54	60
Тактическая подготовка	6	6	6
Игровая подготовка	10	10	10
Контрольные соревнования	-	6	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Контрольные испытания	6	6	6
Всего:	216	216	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. **Состояние и развитие хоккея в России.**

История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. . Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. **Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею на первенство города, школы. Правила соревнований по хоккею. **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях хоккеем во избежание травм.

1. Практические занятия

Общая физическая подготовка для всех учебных групп

Строевые упражнения. Особенности действий : шеренга , колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады , пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки , многоскоки , ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения направленные на развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны(с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев , с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке). Обще развивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору против ветра, с

отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание из вися, упоры на перекладине, брусьях, гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером.

Метание мячей, гранат. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной.

Много скоки, прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, в верх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, жилеты, гантели, с сопротивлением амортизаторов).

Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд) серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5.

Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для воспитания ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, одиночные и сериями в различных сочетаниях; стойка на лопатках, на руках, голове.

Лазание по канату, шесту, размахивания в вися. прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. обучение элементам само страховки при применении элементов борьбы. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель: с места, в движении. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Упражнение со скакалкой. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от силовых приемов.

Упражнения для воспитания быстроты, повторное про бегание коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, игровые упражнения построенные на опережение действий партнера, требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (не более 2-3кг.)

перетягивание каната. Бег и много скоки по песку, воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. висы, подтягивание из вися. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и разбега. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса.

Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.

Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами

Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 ударов в минуту. Переменный бег частота пульса 110-170 уд. в мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервалы отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых и технико- тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд число повторений 3-5. Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Плавание, игры на воде, езда на велосипеде, лыжах.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры. Наиболее подходящие для детей являются сюжетные игры, связанные с пробежками и прыжками, например: «волк во рву», «два мороза», «к своим флажкам», «заяц без логова», «пустое место», «гуси лебеди», «прятки», «часовые».

Учитывая, что подвижные игры могут быть направлены на преимущественное развитие физических качеств, приведем примерную группировку по преимущественному проявлению физических качеств во время игровых действий.

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов.

Таблица 17

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр
быстрота	Два мороза, к своим флажкам, салки с выручкой, вызов номеров, день и ночь.
Скоростно- силовые	Веровочка под ногами, зайцы в огороде, прыжки по полоскам, эстафета с прыжками в длину и высоту, кто дальше бросит, попади в мяч, защита укрепления.
выносливость	Не давай мяч водящему, встречная эстафета, команда быстроногих, гонка с выбыванием.
сила	Выталкивание из круга, перетягивание в парах, эстафета с набивными мячами.
ловкость	Прыгуны и ползуны, кувырок с мячом, эстафета с лазанием и перелезанием, эстафета с набивными мячами.

Детям 9 лет можно давать более сложные игры, так как в этом возрасте уже широко используются навыки, приобретенные ранее. Игры более длительны по времени и более насыщены сложными движениями. Детям данного возраста следует давать игры с преимущественной направленностью воздействия на отдельные скоростные и силовые способности, выносливость. Правила игры усложняются, используются командные игры: «подвижная цель», «мяч капитану», «день и ночь», «борьба за мяч» и другие. В ходе учебно-тренировочных занятий юных хоккеистов их надо обучать расслаблению различных мышечных групп. Приводим комплекс упражнений направленный на освоение приемов расслабления: 1. Встряхивание рук, руки расслаблены. 2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед. 3. Бег трусцой на месте руки расслаблены. 4. Потряхивание кистей рук над головой. 5. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить. 6. Маховые движения ног в сторону. 7. Маховые движения ног вперед, назад. 8. Висы.

Техническая подготовка

Техника владения коньками. Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. Ходьба в полу приседе и в полном

приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Стоя на одной ноге, наклонится вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны (ласточка). Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения по конькобежной подготовке (вне льда, без коньков). Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега на коньках скрестным шагом. Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180-360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Выпрыгивание из полу приседа и приседа.

Прыжки на коньках с продвижением спиной вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед - в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Выполнение упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Объезд препятствий в двух опорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия. На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной.
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой.
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге, толчком одной ноги.
8. Скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение полу плугом (одной ногой)
11. Торможение плугом (двумя ногами).
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ногой.
14. Торможение с поворотом корпуса на 90-градусов на параллельных коньках.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
18. Поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед.
19. Поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед.
20. Бег спиной вперед по прямой по переменным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении спиной вперед без поворота корпуса «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в удобную сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Техника владения клюшкой. С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие, специальные.

На этапе начального обучения, мы выделяем тот факт. Что пока юный хоккеист не освоил приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

В нашей системе существует данный вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами,

полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура, которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи - как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой.

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и другую сторону.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол.
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боку, сзади корпуса.
5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые, проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, а потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе. Данные упражнения по мере освоения учащимися выполняются в различных сочетаниях.
6. Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.
7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Обучение техники передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным, коротким шагам. Торможение плугом, полу плугом, двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком. Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой. 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. Повороты прыжком, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

7.1.Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки. Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения(например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо- влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге ; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Обще физическая подготовка вратарей проводится , согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево(типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика : кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения(например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ.

Приемы техники передвижения на коньках.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ				
		Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке					
2	Основная стойка хоккеиста					
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул					
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой					
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+				
6	Бег скользящим шагом	+	+	+	+	
7	Повороты по дуге в лево и в право не отрывая коньков ото льда					
8	Повороты по дуге толчками одной(внешней) ноги(переступанием)	+				
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+			
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+	+	+
11	Торможение полу плугом и плугом	+				
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+	+	
13	Бег коротким шагом	+	+	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90-градусов на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами.		+	+	+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами		+	+	+	+
17	Бег спиной вперед , не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	
18	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+
19	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+		
20	Повороты в движении на 180 и 360 градусов	+	+	+	+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
22	Старты из различных положений с последующими рыками в заданные направления	+	+	+	+	+
23	Падения на колени в движении с последующим вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+	+	+
24	Кувырок в движении	+	+	+	+	
25	Падение на грудь , бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+	+

27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+
----	--	--	--	--	---	---	---

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ				
		Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Основная стойка хоккеиста	+				
2	Владение клюшкой. основные способы держания клюшки; обычный, широкий, узкий хват.	+				
3	Ведение шайбы на месте	+				
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+	+	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+		
8	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+	
11	Длинная обводка	+	+	+	+	+
12	Короткая обводка	+	+	+	+	+
13	Силовая обводка			+	+	+
14	Обводка с применением обманных финтов	+	+	+	+	+
15	Финт клюшкой	+	+	+	+	+
16	Финт с изменением скорости движения			+	+	+
17	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+	+
19	Финт ложная потеря шайбы			+	+	+
20	Бросок шайбы с длинным разгоном	+	+	+	+	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном	+	+	+	+	+
22	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+
23	Удар шайбы с коротким замахом		+	+	+	+
24	Бросок- подкидка	+	+	+	+	+
25	Броски в процессе ведения, обводки, передач шайбы.	+	+	+	+	+
26	Броски и удары в одно касание встречно и с боку идущей шайбы			+	+	+
27	Бросок шайбы с не удобной стороны	+	+	+	+	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+

30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+
32	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем . остановка и толчок соперника плечом		+	+	+	+
33	Остановка и толчок соперника грудью		+	+	+	+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+
35	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой		+	+	+	+

Техника игры вратаря.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ				
		Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+			
2	Обучение низкой и высокой стойке и переходу от одного вида стойки к другому	+	+			
3	Передвижение на параллельных коньках (влево, в право)	+	+	+		
4	Т-образное скольжение(в право, влево)	+	+	+	+	
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	+
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+
7	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180гр,360гр.в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+	+	+	+	+
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+				
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+	+	+		
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону т –образным скольжением		+	+	+	
13	Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и два колена			+	+	+
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+
15	Ловля шайбы на блин				+	+
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 на параллельных коньках	+	+	+		
19	Отбивание шайбы коньком	+	+	+		
20	Отбивание шайбы клюшкой(вправо, в лево).	+	+	+		
21	Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно и два колена	+	+	+		
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена				+	+
24	Отбивание шайбы щитками стоя , с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+
25	Отбивание шайбы щитками в шпагате		+	+	+	+
26	Отбивание шайбы щитками с падением на бок		+	+	+	+
27	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+		
28	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+
29	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+
30	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+
31	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту				+	+
32	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+
33	Передача шайбы клюшкой по льду (одной рукой, двумя).		+	+	+	+
34	Передача шайбы подкидкой		+	+	+	+
35	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.		+	+	+	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ.

№ п/п	Приемы тактики игры	СОГ				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Приемы тактики обороны. приемы индивидуальных тактических действий				
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+
3	Контактная опека			+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+	+	+		
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий						
1	страховка		+	+	+	+
2	переключение			+	+	+
3	Спаренный отбор шайбы			+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем			+	+	+
Приемы командных тактических действий						
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1			+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2		+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2				+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1					
9	прессинг	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
13	Тактические построения обороне при численном меньшинстве	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия						
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+
Групповые тактические атакующие действия						
1	Передачи- короткие, длинные.	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера	+	+	+	+	+

3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в движении, с использованием борта		+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+
5	Тактическая комбинация «скречивание».		+	+	+	+
6	Тактическая комбинация «стенка».	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация «оставление шайбы».	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация «пропуск шайбы».		+	+	+	+
9	Тактическая комбинация «заслон».		+	+	+	+
10	Тактические действия при вбрасывании шайбы: -в зоне нападения,- в средней зоне, - в зоне защиты.	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия.						
1	Организация атаки, контр атаки из зоны защиты	+	+	+	+	+
2	Организация выхода из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центрального нападающего		+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+
5	Развитие « длинной атаки». Скоростное прохождение средней зоны			+	+	+
6	Контратака из зоны защиты и средней зоны			+	+	+
7	Атака с ходу.		+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника.	+	+	+	+	+
11	Игра в не равночисленных составах- в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+

№ п/п	Приемы тактики хоккея	СОГ				
		Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Тактика игры вратаря				
		Выбор позиции в воротах				
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве(2:1, 3:1, 3:2).	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции(вне площадки ворот) при позиционной атаке противника.	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы.	+	+	+	+	+

5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+	+

6. Организационно – педагогические условия реализации программы

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники и тактики игры в хоккей;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

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 урока. Для содержания первой части урока 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. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные 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.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал, хоккейный корт;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Мячи, шайбы, клюшки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о хоккее;
- Планшет магнитный;
- Секундомер;
- Свисток.

7.Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

- Текущий контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов.
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).
- Соревнования.
- Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий и др.
- Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области хоккея.

Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.

Для перевода обучающихся из СОГ-1 в СОГ-2 необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 %
- участие в спортивно-массовых мероприятиях ДЮСШ.

Для перевода обучающихся начиная со второго года обучения необходимо:

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы									
		СФП									
	Этап обучения	СОГ-1	СОГ-2		СОГ-3		СОГ-4		СОГ-5		
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
9	Бег на коньках 20 м.	-	4,98	5,98	5,59	5,59	4,36	5,36	4,28	5,28	
10	Бег спиной вперед 20 м.	-	7,39	8,39	6,33	7,33	6,27	7,27	6,22	7,22	
11	Челночный бег на коньках 6-9 м.	-	17,6 9	18,6 9	16,6 8	17,6 8	16,4 7	17,4 7	16,3 2	17,3 2	
12	Обводка 3-х стоек с последующим броском по воротам	-	-	-	-	-	8,3	9,3	7,9	8,9	
13	Слаломный бег	-	17,1 3	18,1 3	14,9 8	15,9 8	14,4 2	15,4 2	14,0 3	15,0 3	
14	Участие в соревнованиях по хоккею.	-	Не мен ее 1	Не мен ее 1	Не мен ее 1	Не мен ее 1	Не мен ее 2	Не мен ее 2	Не мен ее 2	Не мен е 2	

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
1	Челночный бег 3x10	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Букатин А.Ю. Калужанов В. М. юный хоккеист -----м. «физкультура и спорт», 1986.
3. Дерябин С. Е. контроль за подготовкой юных хоккеистов----м. «физическая культура и спорт», 1981.
4. Климин . В . П. колосков в. И. «управление подготовкой хоккеистов»----- м. « физическая культура и спорт», 1982.
5. Никонов .Ю . В .игра и подготовка юного вратаря---- м. полымя, 1999.
6. Никонов Ю . В. Подготовка квалифицированных хоккеистов--- мн...
7. Аскар , 2003.
8. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. Исправленное и дополненное), министерство спорта и туризма республики беларусь , 2006.
9. Савин В.П. теория и методика хоккея--- м . академия2003.
10. Твист П. хоккей . теория и практика---- м. астрель аст, 2006.
11. Третьяк В. А. мастерство вратаря м.: мир , 2003.
12. Савин В. П. хоккей—программа федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006.