

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Управление образования муниципального округа Первоуральск,

Администрация муниципального округа Первоуральск

МАОУ "СОШ № 5 с УИОП"

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ "СОШ  
№5 с УИОП"

№ 192

от « 29»августа 2025 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Хоккей с мячом»

для обучающихся спортивных классов

ОП Первоуральск 2025

## **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса «Хоккей с мячом» составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеобразовательных и рабочих программах, реализуемых в МАОУ «СОШ «5 с УИОП».

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Данная программа предназначена для детей возраста 6– 13 лет.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация («зачёт», «не зачёт»)

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм верbalного и неверbalного общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

## **1.2. Цель программы: закрепление навыков командной игры.**

**Задачи программы:**

- Укреплять здоровье и всестороннее физическое развитие детей, закаливание организма.
- Развивать спортивную технику и тактику игры хоккея с мячом.
- Воспитывать высокие моральные и волевые качества;
- Развивать специальные физические качества личности.
- Совершенствовать практические навыки и теоретические знания в области катания на коньках и техники игры в хоккей, а также в соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- Способствовать дальнейшей профориентации.

Особое внимание в этом возрасте следует уделять воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы. На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, на ледовых занятиях – это обязательная сухая разминка. Безостановочный бег (сначала в чередовании с быстрой ходьбой) постепенно доводится до 10 минут. Подвижные игры преимущественно на сообразительность, ориентацию и ловкость – координационные и скоростные способности, в этом возрасте – ведущее средство тренировочного процесса. Они занимают до 50% общего времени занятий. Двустороннюю игру в футбол, хоккей с мячом по полным правилам проводить в этом возрасте нецелесообразно – только элементы спортивной игры на индивидуальную и групповую тактику.

### 1.3 Содержание программы.

#### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	4	4	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	40	2	38	практическая работа
4	Техническая подготовка.	51	2	49	зачет
5	Тактическая подготовка.	32	2	30	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	9	-	9	зачет
8	Врачебно – медицинский контроль.	2	-	2	осмотр
Итого		144	12	132	

### 1.4 Содержание учебного плана

#### Теоретическая подготовка.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных и практических занятий, дискуссий, тестирования, творческих заданий и др. и органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Темы занятий:

1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте.

2. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их профилактика.

3. История развития хоккея с мячом.

4. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности.

5. Врачебный контроль, самоконтроль. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний.

6. Назначение и содержание разминки. Индивидуальная работа в процессе тренировки по заданию.

7. Хорошее катание – основа успеха юного хоккеиста. Выполнение установок тренера.

**Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для ловкости, быстроты и гибкости. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу в среднем темпе. Медленный бег с чередованием ходьбой на горку, по горизонтали наклонной местности для укрепления мышц стопы. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения и упражнения для растяжения мышц.

**СФП: На сухе:** пригибная ходьба, пригибная ходьба с перешагиванием ног в левую и правую сторону; специальные подводящие упражнения конькобежцев. Жонглирование клюшкой с мячом, ведение мяча клюшкой; остановка мяча клюшкой и передача мяча; удары и пас мяча в ходьбе и в беге. Подвижные игры и эстафеты с применением различных предметов.

**Техническая коньковая подготовка.**

- **Подводящие упражнения на утрамбованном снегу:** Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую ногу. То же с выпадами, полу приседами, подскоками на двух, с крестными шагами.

-**Подводящие упражнения на льду.** Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков от льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера.

-**Специальные упражнения на льду.** Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Объезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

-**Торможение:** поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь.

-**Стартовые рывки:** ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

- **Скольжение на коньках спиной вперед,** не отрывая коньков от льда с поворотами поочередно на 180° и 360°. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

### **Техническая ледовая подготовка.**

- Упражнения с клюшкой, мячом. Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики.

- Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой.

- Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Индивидуальные действия.**

- Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча.

- Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д..

### **Подготовка вратарей.**

- Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

- Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков). Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и с крестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и с крестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

**1Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Календарный учебный график.

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	теория практика	2	История развития хоккея с мячом. Техника безопасности. Правила игры.	спортплощадка	Текущий
2	практика	2	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра.	Пересеченная местность	Текущий
3	теория практика	2	Понятие о физической культуре и спорте. Подвижные игры	спортплощадка	Текущий
4	практика	2	Медленный бег с чередованием ходьбой на горку, по горизонтали наклонной местности. Бег на короткие дистанции.	Пересеченная местность	Текущий
5	практика	2	Изучение жонглирования мяча с клюшкой на месте и в движении, ведение мяча клюшкой.	спортплощадка	Текущий
6	практика	2	Совершенствование жонглирования мяча с клюшкой на месте и в движении, ведение мяча клюшкой.	спортплощадка	Текущий
7	практика	2	Изучение остановки мяча клюшкой и передача мяча; пас мяча в ходьбе и в беге.	спортплощадка	Зачет
8	практика	2	Совершенствование остановки мяча клюшкой и передача мяча; пас мяча в ходьбе и в беге.	спортплощадка	Текущий
9	теория практика	2	Основы здорового образа жизни. Изучение удары по мячу, броски мяча на дальность. Подвижная игра	спортплощадка	Текущий
10	практика	2	Совершенствование удара по мячу, броски мяча на дальность. Подвижная игра	спортплощадка	Текущий
11	практика	2	Жонглирование с мячом; ведение, бросок и удары по мячу	спортплощадка	Зачет
12	практика	2	Изучение подводящих упражнений для имитации бега на коньках. Этапная эстафета с футбольным мячом.	спортплощадка	Текущий
13	практика	2	Совершенствование подводящих упражнений для имитации бега на коньках. Игра в футбол.	спортплощадка	Текущий
14	теория практика	2	Понятие о гигиене и санитарии. Пригибная ходьба, пригибная ходьба с перешагиванием ног в левую и правую сторону .	спортплощадка	Текущий, опрос, беседа
15	практика	2	Изучение имитации бега на коньках.. Бег на 30 м.	спортплощадка	Текущий

16	практика	2	Совершенствование имитации бега на коньках.. Бег на 30 м.	спортплощадка	Зачет
17	практика	2	Изучение имитации бега на повороте, Подвижные игры.	спортплощадка	Текущий
18	практика	2	Совершенствование имитации бега на повороте. Игра в футбол.	спортплощадка	Текущий
19	практика	2	Изучение стойки хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, само страховка. .	стадион	Текущий
20	практика	2	Совершенствование стойки хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, само страховка. .	стадион	Текущий
21	практика	2	Изучение скольжения на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую ногу. То же с выпадами, полу приседами, подскоками на двух, с крестными шагами.	стадион	Текущий
22	практика	2	Совершенствование скольжения на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую ногу. То же с выпадами, полу приседами, подскоками на двух, с крестными шагами.	стадион	Текущий
23	теория практика	2	Хорошее катание – основа успеха юного хоккеиста. Техника безопасности на льду. Подвижные игры.	стадион	Текущий опрос, беседа
24	практика	2	Изучение стойки хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда.	каток	Текущий
25	практика	2	Совершенствование стойки хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда	каток	Текущий
26	практика	2	Изучение скольжения на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п.	каток	Текущий
27	практика	2	Совершенствование скольжения на двух с попеременным	каток	Текущий

			переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п.		
28	практика	2	Изучение скольжения на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера.	каток	Текущий
29	практика	2	Совершенствование скольжения на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера.	каток	Текущий
30	практика	2	Изучение скольжения, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.	каток	Текущий
31	практика	2	Совершенствование скольжения, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Двусторонняя игра.	каток	Текущий
32	теория практика	2	Назначение и содержание разминки. Профилактика травм и заболеваний. Изучение Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, тоже с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. . Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину	каток	Текущий опрос, беседа

			рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Двусторонняя игра.		
33	практика	2	Совершенствование Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. . Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Двусторонняя игра.	каток	Текущий
34	практика	2	Изучение поочередного притормаживания каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Двусторонняя игра.	каток	Текущий
35	практика	2	Совершенствование поочередного притормаживания каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Двусторонняя игра.	каток	Текущий
36	практика	2	Изучение одноопорного скольжения в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ведение мяча в различных	каток	Текущий

			направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Двусторонняя игра.		
37	практика	2	Совершенствование одноопорного скольжения в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ведение мяча в различных направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. в различных направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки.	каток	Текущий
38	теория практика	2	Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Изучение ходьбы и бега с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Объезд препятствий в двух опорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. - Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой.	каток	Текущий опрос, беседа
39	практика	2	Совершенствование ходьбы и бега с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Объезд препятствий в двух опорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. - Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в	каток	Текущий

			движении). Броски мяча клюшкой. Двусторонняя игра.		
40	практика	2	Изучение бега на коротких отрезках, старты из различных исходных положений. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков от льда с поворотами поочередно на 180о и 360о. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Двусторонняя игра.	каток	Текущий
41	практика	2	Совершенствование бега на коротких отрезках, старты из различных исходных положений. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков от льда с поворотами поочередно на 180о и 360о. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Двусторонняя игра	каток	Текущий
42	практика	2	Изучение: челночный бег на коньках 9 x 6 м. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Удары по воротам . тренировка вратарей. Контрольные игры.	каток	Текущий
43	теория практика	2	Врачебный контроль, самоконтроль. Совершенствование : челночный бег на коньках 9 x 6 м. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Удары по воротам . тренировка вратарей. Двусторонняя игра.	каток	Текущий опрос, беседа
44	практика	2	Изучение: действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом:	каток	Текущий

			противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Слаломный бег на коньках без мяча и с мячом. Контрольные игры		
45	практика	2	Совершенствование : действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Слаломный бег на коньках без мяча с мячом. Контрольные игры.	каток	Зачет
46	практика	2	Товарищеская встреча.	каток	Соревнование
47	практика	2	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек). Бег на коньках 36 м спиной вперед. Двусторонняя игра.	каток	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
48	практика	2	Участие в соревнованиях	каток	Соревнование
49	практика	2	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек). Слаломный бег на коньках без мяча (сек). Слаломный бег с ведением мяча (сек). Двусторонняя игра.	каток	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
50	теория практика	2	Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Контрольные игры.	каток	Соревнования
51	практика	2	Участие в соревнованиях	каток	Соревнования
52	практика	2	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. Подтягивание в висе на перекладине, в висе на перекладине размахивание изгибами, сосок махом назад. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Прыжки в длину с места.	спортзал	Текущий
53	практика	2	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. Подтягивание в висе на перекладине, в висе на	спортзал	Текущий

			перекладине размахивание изгибами, сосок махом назад. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Прыжки в длину с места.		
54	теория практика	2	Вредные привычки, их профилактика. Изучение стойки на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д)	спортзал	Текущий
55	практика	2	Совершенствование стойки на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д)	спортзал	Текущий
56	практика	2	Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла. Прыжки в длину с места	спортзал	Текущий
57	практика	2	Совершенствование строевых упражнений и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла. Подтягивание в висе на перекладине(кол-во раз). Прыжки в длину с места(см). Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз).	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
58	теория практика	2	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в баскетбол. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча, повороты с мячом. Ведение мяча. Двусторонняя игра.	спортзал	Текущий
59	практика	2	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед. Учебная игра.	спортзал	Текущий
60	практика	2	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением	спортзал	Текущий

			защитника . Учебная игра.		
61	теория практика	2	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в пионербол. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов. Учебная игра.	спортплощадка	Текущий
62	практика	2	Подбрасывание мяча над собой на месте, в движении, после перемещения и остановки ; броски и ловля мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Ловля мяча снизу двумя руками: в парах: ловля мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м).	спортплощадка	Текущий
63	практика	2	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	спортплощадка	Текущий
64	практика	2	Передача мяча сверху одной рукой. Ловля мяча снизу двумя руками: в парах: ловля мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, ловля мяча над собой; чередование передачи сверху – ловля снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	спортплощадка	Текущий
65	теория практика	2	Инструктаж по Т.Б. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в футбол. Стойки футболиста. Удары внешней и внутренней стороны стопы. Передача и остановка мяча в парах. Учебная игра.	спортплощадка	Текущий
66	практика	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороны стопы. Жонглирование мячом одной ногой с подбрасыванием руками. Учебная игра.	спортплощадка	Текущий
67	практика	2	Жонглирование мячом одной ногой. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра.	спортплощадка	Текущий
68	практика	2	Жонглирование мячом с переменой ног. Остановка мяча	спортплощадка	Текущий

			внутренней стороной стопы. Удар пяткой ноги. Учебная игра.		
69	практика	2	Товарищеская встреча.	спортивная площадка	Соревнования
70	теория практика	2	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Игра в футбол.	спортивная площадка	Текущий
71	практика	2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Игра в футбол.	стадион	Текущий
72	практика	2	Высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на 300м. Игра в футбол.	спортивная площадка	Текущий
73	практика	2	Бег 60 м (сек). Бег 300м(сек). Игра в футбол.	спортивная площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
74	теория практика	2	Промежуточная итоговая аттестация.	спортивная площадка	Итоговое контрольное тестирование

## 2.2. Диагностический инструментарий КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

		12-13 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	8	5	3
3	Прыжки в длину с места (см)	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	59,0	60,5	63,5
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,6	6,8	7,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	17,9	18,7	19,4
4	Слаломный бег на коньках без мяча (сек)	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег с ведением мяча (сек)	15,3	15,7	16,2

### Ожидаемый результат

В конце освоения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры хоккей.

## 2.4. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимы иметь спорт зал, спортплощадку и хоккейное поле (каток), отапливаемое здание с раздевалкой; Необходимо оснащение ледового катка необходимыми оборудованием чтобы реализовывать проведению секцию по хоккею. Комплект спортивного инвентаря для занятий по хоккею: клюшки, мячи, коньки, полная экипировка хоккеиста для занимающихся, а также ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие. Для проведения секции по хоккею иметь тренера- преподавателя дополнительного образования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240762

Владелец Ковалева Марина Павловна

Действителен С 21.10.2025 по 21.10.2026