

Администрация муниципального округа Перевозский
Нижегородской области
муниципальное автономное учреждение
муниципального округа Перевозский Нижегородской области
"Физкультурно-оздоровительный комплекс "Чайка"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от 31.08.2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Усятин С.Л. 
№ 118-ПД от 31.08.2026 г



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»
Уровень «базовый»
Возраст обучающихся 5-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Авторы/разработчики:
тренеры-преподаватели
Баркин Евгений Иванович
Фадеев Александр Геннадьевич

г. Перевоз
2026 г.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

6. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

7. Устав и локальные акты МАУ ФОК «Чайка».

Особенности реализации ДОП

Актуальность. Хоккей с шайбой — популярный вид спорта в России. Через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Актуальность программы обусловлена:

- потребностью детей в двигательной активности;
- возможностью укрепления здоровья и закаливания организма;
- популярностью хоккея среди детей и подростков;

- социальным запросом на организацию занятости детей во внеурочное время;
- профилактикой асоциального поведения через вовлечение в систематические занятия спортом.

Новизна общеобразовательной программы заключается в обновлении содержания с учетом:

- нового федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею (утвержденному приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. N 782.);
- современных требований безопасности и профилактики травматизма;
- возрастных особенностей детей от 5 до 17 лет;
- актуальных правил соревнований.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 17 лет.

Объем программы: программа рассчитана на 5 лет.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа (1 час – 45 минут) с перерывом между занятиями - 10 минут. Прием учащихся осуществляется в свободном порядке, предоставляя каждому ребенку освоиться, познакомиться с планом будущих занятий, приобрести соответствующие программе знания, умения, навыки. Необходима медицинская справка для посещения занятий.

Наполняемость группы: 10–15 человек (в зависимости от возраста и года обучения).

Условия приема в объединение свободные.

Программа учитывает возрастные особенности детей.

Возрастная группа	Возраст	Особенности
Дошкольный и младший школьный	5–8 лет	Наиболее благоприятный период для развития скоростных и координационных способностей

Средний школьный	9–13 лет	Интенсивный рост организма, развитие силовых и скоростно-силовых способностей
Старший школьный	14–17 лет	Повышение способности понимать структуру движений, высокая волевая активность

Особенности организации образовательной деятельности: групповая, индивидуально-групповая. Допускается проведение занятий по подгруппам и индивидуально (при подготовке к соревнованиям, работе над техникой).

Формы проведения занятий: теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видео);

- практические занятия (учебно-тренировочные);
- учебные игры и спарринги;
- участие в соревнованиях;
- контрольные занятия (сдача нормативов);
- судейская практика.

Методы реализации программы

Методы обучения

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, указание, оценка.
- Наглядные методы: показ упражнения преподавателем, демонстрация видеоматериалов, использование плакатов и схем.
- Практические методы: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, разучивание в целом), повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод.

Принципы обучения

- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.
- Принцип доступности и индивидуализации.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип прочности и прогрессирования.
- Принцип комплектности — тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- Принцип преемственности — системность изложения материала по этапам подготовки.
- Принцип вариативности — вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей.

Формы организации занятий

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Индивидуальные занятия (по заданию тренера).
- Учебные игры и спарринги.
- Контрольные занятия.
- Соревнования.
- Теоретические занятия (лекции, беседы).

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть (15–20 минут):

- Разминка на льду или в зале: легкий бег, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения.

Основная часть (60–65 минут):

- Изучение и совершенствование техники катания.

- Изучение и совершенствование техники владения клюшкой.
- Учебные игры.
- Развитие физических качеств.
- Индивидуальная работа над ошибками.

Заключительная часть (5–10 минут):

- Упражнения на растяжку и расслабление.
- Подведение итогов занятия, задание на дом.

Критерии эффективности программы с наибольшей полнотой раскрываются через систему показателей, отслеживание которых выявляет степень успешности хода реализации программы: уровень учебных достижений в соответствии с программными целями, определяется тестированием в начале года (входная диагностика), в середине года (промежуточная диагностика) и в конце учебного года (аттестация по итогам реализации программы)

Текущий контроль по дополнительной общеобразовательной программе проходит в конце изучения каждой темы, раздела в форме наблюдения, опроса, тестовых заданий, итоговых, контрольных работ.

Промежуточная аттестация проходит два раза в год (в декабре, мае), аттестация по итогам реализации дополнительной общеобразовательной программы – при завершении обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

Цель программы: Создание условий для физического развития, укрепления здоровья и личностного становления обучающихся посредством занятий хоккеем с шайбой, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и базовых навыков игровой деятельности.

Задачи программы:

Личностные задачи (воспитательные) :

- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества (целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, настойчивость, самообладание);
- развивать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом;
- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде.

Метапредметные задачи (развивающие):

- развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость);
- укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему;
- развивать координационные способности и вестибулярный аппарат;
- развивать навыки самоконтроля и самоанализа;
- развивать мышление, умение предугадать тактику противника

Предметные задачи (образовательные) :

- обучить основам техники катания на коньках;
- обучить технике владения клюшкой и шайбой;
- изучить правила соревнований и основы судейства;
- освоить базовые технико-тактические приемы игры в хоккей;
- обучить навыкам страховки и профилактики травматизма;
- подготовить к выполнению контрольных нормативов и участию в сор

Основные планируемые результаты по итогам изучения программы:

Личностные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут :

- осознанно относиться к своему здоровью и вести здоровый образ жизни;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;
- уметь работать в коллективе и взаимодействовать с другими обучающимися;
- проявлять морально-волевые качества в тренировочной и соревновательной деятельности;

- иметь устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом.

Метапредметные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно контролировать свое физическое состояние;
- анализировать свои ошибки и ошибки других обучающихся;
- планировать свою тренировочную деятельность;
- применять полученные навыки в различных жизненных ситуациях;
- предугадывать тактику соперника.

Предметные результаты

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях хоккеем;
- историю развития хоккея;
- основные сведения о строении организма;
- правила личной гигиены спортсмена.

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные элементы катания на коньках;
- выполнять базовые приемы владения клюшкой;
- выполнять нормативы по ОФП согласно возрасту;
- соблюдать правила игры.

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по хоккею;
- основы судейства;
- методы профилактики травматизма.

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические элементы на скорости;
- взаимодействовать с партнерами в игровых ситуациях;
- участвовать в соревнованиях.

По итогам 3 года обучения обучающиеся будут знать:

- антидопинговые правила;
- основы методики тренировки;

- принципы спортивного питания и восстановления.

По итогам 3 года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять все изученные технические приемы в игровых условиях;
- самостоятельно проводить разминку;
- участвовать в соревнованиях различного уровня;
- выполнить нормативы юношеских разрядов.

По итогам 4 года обучения обучающиеся будут знать:

- спортивную терминологию, в том числе специфические хоккейные понятия;
- основы профилактики заболеваний и травм, действия при лёгких повреждениях и порядок действий при серьёзных травмах;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- По итогам 4 года обучения обучающиеся будут уметь:
- выполнять основные игровые комбинации;
- перестраиваться группой в движении;
- выполнять одиночные и групповые атаки на ворота;
- владеть приёмами техники хоккея и совершенствовать их в усложнённых условиях;
- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- По итогам 5 года обучения обучающиеся будут знать:
- принципы технико-тактической базы;
- правила игры и судейства (углубленно);
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- современные тенденции в хоккее.
- По итогам 5 года обучения обучающиеся будут уметь:
- уверенно выполнять все основные приёмы техники хоккея;
- владеть сложными элементами техники, включая элементы силовой борьбы и обманные действия в условиях противодействия соперника;
- уметь анализировать игровую ситуацию, принимать рациональные решения;
- уметь планировать тренировочные нагрузки и контролировать своё состояние;
- применять приёмы психической регуляции на практике.

2. Содержание программы.

Учебно-тематический план (по годам обучения)

№ п/п	Наименование раздела	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	18	18	18	12	12	74	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	60	50	40	40	264	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	40	40	46	46	212	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	60	60	60	60	60	300	Наблюдение/зачет
5	Тактическая подготовка	20	30	30	40	40	160	Наблюдение
6	Контрольные испытания	10	10	10	10	10	50	Сдача нормативов
7	Соревновательная деятельность	10	10	20	20	20	80	Участие в соревнованиях
	ИТОГО	228	228	228	228	228	1140	

Содержание теоретической подготовки

1 год обучения (18 часов):

- Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (4 ч). Правила поведения на льду и в спортивном зале. Требования безопасности при занятиях хоккеем. Экипировка хоккеиста.
- История хоккея с шайбой (2 ч). Возникновение и развитие хоккея. Хоккей в России и мире. Известные российские хоккеисты.
- Гигиена и закаливание (4 ч). Правила личной гигиены спортсмена. Закаливание. Режим дня и питание юного хоккеиста.
- Краткие сведения о строении организма (4 ч). Опорно-двигательный аппарат. Мышцы, участвующие в игре. Влияние физических упражнений на организм.
- Оказание первой помощи (4 ч). Действия при травмах. Профилактика травматизма.

2 год обучения (18 часов):

- Повторный инструктаж по ТБ (2 ч).

- Правила соревнований (6 ч). Изучение официальных правил хоккея с шайбой. Основные нарушения и наказания.
- Основы судейства (4 ч). Жесты судьи. Обязанности судей.
- Профилактика травматизма (3 ч). Наиболее частые травмы в хоккее и их предупреждение.
- Самоконтроль (3 ч). Ведение дневника самоконтроля. Пульс, самочувствие, сон.

3 год обучения (18 часов):

- Инструктаж по ТБ (2 ч).
- Антидопинговые правила (4 ч). Запрещенные вещества, ответственность за допинг. Этический кодекс спортсмена.
- Основы методики тренировки (4 ч). Понятие о нагрузке и отдыхе. Периодизация тренировочного процесса.
- Психологическая подготовка (4 ч). Настрой на игру. Управление эмоциями. Воля к победе.
- Питание и восстановление (4 ч). Основы спортивного питания. Режим дня. Восстановительные мероприятия.

4 год обучения (12 часов):

Инструктаж по ТБ (2 ч).

- Совершенствование системы подготовки. Анализ и коррекция тренировочных программ, учёт индивидуальных особенностей спортсмена (2 ч).
- Анализ и разбор игр. Изучение тактических схем команд мастеров, разбор видеозаписей игр с акцентом на ошибки и успешные решения (3 ч).
- Расширение судейской практики. Изучение функций судей, ведение протоколов соревнований, участие в организации турниров (3 ч).
- Продвинутое тематическое психологическое обучение. Работа с предстартовым состоянием, развитие умения анализировать свои выступления (2 ч).
- 5 год обучения (12 часов):
- Повторный инструктаж по ТБ (2 ч).
- Правила игры в хоккей и судейская практика. Глубокое изучение официальных правил, разбор спорных ситуаций, основы судейской этики (3ч).
- Тактическая подготовка Разбор различных систем игры, изучение и анализ тактических действий в разных ситуациях матча, взаимодействие игроков в звеньях и звеньях с участием вратаря (3ч).

- Современные требования к экипировке хоккеиста, правила её подбора и ухода, влияние правильного снаряжения на эффективность (2ч).
- Этика и спортивный дух. Принципы fair play, поведение спортсмена в коллективе и на площадке, значение честной игры для имиджа спорта (2ч).

Содержание практической подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП)

1 год обучения (70 часов):

- Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты.
- Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки).
- Бег: на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления.
- Прыжки: на месте, с продвижением, через скакалку.
- Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, стойки.
- Подвижные игры: салки, эстафеты, игры с мячом.

2 год обучения (60 часов):

- Совершенствование изученных упражнений, увеличение интенсивности.
- Кроссовая подготовка.
- Упражнения с отягощениями (собственный вес).
- Круговая тренировка.

3 год обучения (50 часов):

- Поддержание и развитие физических качеств.
- Сочетание ОФП со специальными упражнениями.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

4 год обучения (40 часов):

- Поддержание и углубление уже сформированного фундамента ОФП.
- Акцент на скоростно-силовые качества и координацию.
- Включение более специализированных упражнений.
- 5 год обучения (40 часов):
- Гармоничное развитие. Укрепление основных мышечных групп, совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Расширение двигательного опыта.
- Усвоение принципа систематичности. Тренировки должны быть регулярными, а нагрузки и отдых чередоваться рационально.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1 год обучения (40 часов):

- Имитация техники катания на коньках без коньков.
- Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
- Упражнения на развитие взрывной силы.
- Специальные беговые упражнения.

2 год обучения (40 часов):

- Специализированные упражнения на развитие быстроты.
- Старты из различных положений.
- Упражнения на развитие скоростной выносливости.

3 год обучения (40 часов):

- Специализированная подготовка с учетом игрового амплуа.
- Упражнения на развитие специальной выносливости.
- Интервальная тренировка.

4 год обучения (46 часов):

- Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений на льду и вне льда.
- Упражнения для развития специальной скоростной направленности. Комплекс упражнений на льду и вне льда.
- Упражнения для развития специальных координационных качеств.
- Комплексные упражнения, моделирующие игровые ситуации.
- Комплекс упражнений, на льду и вне льда, для развития гибкости.
- Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

5 год обучения (46 часов):

- Развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.
- Специальные упражнения для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой.
- Развитие координации и вестибулярной устойчивости.
- Совершенствование быстроты действий.
- Сопряжённый метод. Упражнения, которые одновременно совершенствуют и технику, и соответствующее физическое качество.

Техническая подготовка

1 год обучения (60 часов) — базовый уровень:

Техника катания на коньках (30 часов):

- Основная стойка хоккеиста.
- Скольжение на двух ногах.
- Торможение ("плугом", "полуплугом").
- Повороты (переступанием, скольжением).
- Бег короткими шагами.

Техника владения клюшкой (20 часов):

- Хват клюшки (основной, средний, широкий).
- Ведение шайбы без отрыва крюка.
- Ведение шайбы с перекладыванием.
- Остановка шайбы.
- Броски шайбы (кистевой, заметающий).

Техника игры вратаря (10 часов):

- Основная стойка вратаря.
- Передвижение в воротах.
- Ловля и отбивание шайбы.

2 год обучения (60 часов):

Техника катания (20 часов):

- Совершенствование всех способов катания.
- Бег спиной вперед.
- Повороты на скорости.
- Торможение на высокой скорости.

Техника владения клюшкой (25 часов):

- Совершенствование ведения на скорости.
- Обводка соперника.
- Передачи шайбы (короткие, длинные).
- Прием шайбы.
- Броски с неудобной руки.

Техника игры вратаря (15 часов):

- Совершенствование передвижения.
- Ловля шайбы в падении.

- Отбивание шайбы щитками.

3 год обучения (60 часов):

Техника катания (20 часов):

- Совершенствование всех элементов катания в игровых условиях.
- Рваный бег.
- Катание с изменением скорости и направления.

Техника владения клюшкой (25 часов):

- Совершенствование всех приемов в условиях единоборств.
- Обводка с применением финтов.
- Броски с различных позиций.
- Игра на вбрасывании.

Техника игры вратаря (15 часов):

- Совершенствование техники в игровых условиях.
- Действия при выходе "один на один".
- Игра клюшкой.

4 год обучения (60 часов):

Техника катания (20 часов):

- Совершенствование основной стойки (посадки) хоккеиста.
- Отработка различных вариантов скольжения: на двух коньках с попеременным отталкиванием, на одном коньке («пистолетик»), в приседе.
- Развитие стартовых навыков (разные вариации).

Техника владения клюшкой (25 часов):

- Совершенствование способов держания клюшки (хвататы).
- Углубленная отработка различных вариантов ведения шайбы.
- Отработка бросков с длинным разгоном (заметающий) и бросок с коротким разгоном (кистевой).
- Способы отбора и останавливания шайбы.

Техника игры вратаря (15 часов):

- Основная стойка и её вариации.
- Переход от высокой стойки к низкой и обратно в зависимости от ситуации.

- Ловля и отбивание шайбы.
- Выбор позиции в воротах.
- 5 год обучения (60 часов):
- Техника катания (20 часов):
- Совершенствование отталкивания.
- Работа с рёбрами коньков.
- Маневрирование и повороты (усложненный вариант).
- Торможения и остановки (отработка разных способов).
- Техника владения клюшкой (25 часов):
- Обводка соперника.
- Финты без шайбы.
- Броски и передачи. Совершенствуется точность и умение выполнять приёмы в динамике.
- Отбор шайбы. Углублённо отрабатываются приёмы силового отбора.
- Техника игры вратаря (15 часов):
- Комплексные упражнения — сочетание перемещений, ловли и отбивания в одном задании.
- Упражнения с сопротивлением
- Использование вспомогательных средств для отработки реакции и координации.
- Отработка бросков с разных дистанций и под разными углами, с сопротивлением партнёра.

Тактическая подготовка

1 год обучения (20 часов):

- Индивидуальные тактические действия: выбор позиции, открывание для получения шайбы.
- Простейшие групповые взаимодействия: передачи в парах, тройках.
- Тактика игры в атаке и обороне (начальные сведения).

2 год обучения (30 часов):

- Индивидуальные тактические действия в зависимости от игрового амплуа.
- Групповые взаимодействия: "стенка", "скрещивание", "оставление".
- Командные действия в атаке и обороне.
- Тактика игры в неравных составах.

3 год обучения (30 часов):

- Совершенствование индивидуальных тактических действий.
- Групповые взаимодействия при выходе из зоны.

- Командные действия при реализации большинства и меньшинства.
- Тактика игры с конкретным соперником.

4 год обучения (40 часов):

- Отработка индивидуальных тактических действий в нападении и в обороне.
- Развитие тактического мышления и умения анализировать действия соперника.
- Адаптация тактики к условиям конкретного матча.
- Умение быстро оценивать игровую ситуацию, принимать решения в условиях дефицита времени и пространства.

5 год обучения (40 часов):

- Развитие способности быстро переключаться с одних тактических построений на другие.
- Совершенствование тактических систем, основанных на чётком распределении функциональных обязанностей между игроками с учётом их амплуа.
- Углубление теоретических знаний о тактических особенностях игры, правилах, групповых и командных действиях.

Контрольные испытания

1 год обучения (10 часов): Тестирование по ОФП. Технические зачеты по базовым элементам.

2 год обучения (10 часов): Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Технические зачеты.

3 год обучения (10 часов): Контрольные нормативы. Модельные игры внутри группы.

4 год обучения (10 часов): Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ледовой подготовке.

5 год обучения (10 часов): Контрольные нормативы по ОФП, СФП и оценка технико-тактических навыков.

Соревновательная деятельность

1 год обучения (10 часов): Участие в товарищеских играх, соревнованиях внутри группы.

2 год обучения (10 часов): Участие в соревнованиях муниципального уровня.

3 год обучения (20 часов): Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня. Выполнение юношеских разрядов.

4 год обучения (20 часов): Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня, товарищеские матчи, отборочные турниры.

5 год обучения (20 часов): Участие в турнирах и первенстве муниципального уровня, региональные турниры, товарищеские матчи.

3. Рабочая программа

Сводный календарный учебный график (на 5 лет).

Содержание	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество учебных недель	38	38	38	38	38
Количество учебных часов	228	228	228	228	228
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая
Режим занятий (раз в неделю)	3 раз	3 раз	3 раз	3 раз	3 раз
Сроки проведения промежуточной аттестации	Декабрь, май	Декабрь, май	Декабрь, май	Декабрь, май	Декабрь, май
Сроки проведения итоговой аттестации	Май	Май	Май	Май	Май
Каникулярный период	Июнь – август	Июнь – август	Июнь – август	Июнь – август	Июнь – август

Годовой календарный учебный график (по месяцам)

Месяц	Количество недель	Количество часов	Содержание деятельности	Форма контроля
Сентябрь	4	24	Комплектование групп. Входная диагностика. Инструктаж по ТБ. Восстановление навыков после летнего периода. ОФП, начальное обучение технике катания на коньках	Наблюдение, тестирование
Октябрь	4	24	ОФП, СФП. Обучение технике передвижения на коньках. Освоение элементов владения клюшкой и шайбой	Текущий контроль
Ноябрь	4	24	СФП. Совершенствование техники катания. Обучение основам техники игры. Тактическая подготовка (начальные элементы)	Текущий контроль
Декабрь	4	24	Технико-тактическая подготовка. Учебные игры. Промежуточная аттестация (1-е полугодие)	Сдача нормативов
Январь	3	18	Поддержание спортивной формы. СФП. Совершенствование техники игры. Участие в товарищеских матчах	Наблюдение
Февраль	4	24	СФП. Тактическая подготовка. Учебно-	Текущий контроль

			тренировочные игры. Подготовка к соревнованиям	
Март	4	24	Участие в соревнованиях (муниципальный/региональный уровень). Совершенствование индивидуальных технических элементов	Соревновательная практика
Апрель	4	24	СФП. Техническая подготовка. Работа над ошибками. Учебные игры	Текущий контроль
Май	4	24	Промежуточная/итоговая аттестация. Контрольные испытания. Переводные нормативы. Подведение итогов года	Сдача нормативов
Июнь – август	—	—	Летние каникулы. Рекомендованы самостоятельные занятия, подвижные игры, активный отдых	—
ИТОГО	38	228		

4. Формы аттестации.

Оценка и контроль результатов

Для изучения уровня развития на протяжении всей педагогической деятельности ежегодно осуществляется педагогический мониторинг с использованием входной, промежуточной и итоговой диагностики.

Аттестация по итогам освоения программы (подведение итогов реализации программы) проводится в конце всего срока обучения. Форма проведения аттестации: прохождение тестирования и сдача зачётного минимума.

Формы аттестации

- Зачет по теоретической подготовке (устный опрос, тестирование).
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Выполнение технических элементов (катание, владение клюшкой).
- Результаты участия в соревнованиях (протоколы).
- Выполнение разрядных нормативов.

Контрольные нормативы для перевода на следующий год обучения ОФП (для всех возрастов)

Упражнение	5–7 лет	8–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
Бег 30 м (сек)	6,5–7,0	5,5–6,0	5,0–5,5	4,6–5,0
Челночный бег 3×10 м (сек)	9,5–10,0	8,5–9,0	7,8–8,2	7,2–7,6
Прыжок в длину с места (см)	120–130	150–160	170–180	200–220
Подтягивание на перекладине (раз)	—	3–5	5–8	8–12

Специальная подготовка

Упражнение	5–7 лет	8–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
Бег на коньках 30 м (сек)	—	6,5–7,0	5,8–6,2	5,2–5,6
Слаломный бег на коньках (сек)	—	15–16	13–14	11–12
Ведение шайбы 30 м (сек)	—	7,5–8,0	6,5–7,0	5,8–6,2
Броски по воротам (точность)	—	3–4 из 10	5–6 из 10	7–8 из 10

5. Методическое обеспечение.

Наименование разделов и тем	Форма занятия	Методы, способы, приемы	Дидактическое оснащение	Форма проведения итогов
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.1. Правила техники безопасности и поведения на льду	Беседа, инструктаж	Словесные: объяснение, рассказ. Наглядные: демонстрация	Инструкции, плакаты по ТБ, видеоуроки	Устный опрос, регистрация в журнале
1.2. История развития хоккея. Правила игры	Лекция, просмотр видео	Словесные, наглядные (видеометод)	Видеопрезентации, учебные фильмы, книги о хоккее	Викторина, тестирование
1.3. Гигиена, режим дня, питание юного хоккеиста	Беседа, семинар	Словесные, проблемного изложения	Памятки, буклеты, таблицы калорийности	Составление индивидуального режима дня
1.4. Основы анатомии и физиологии человека	Лекция с элементами и беседы	Словесные, наглядные	Плакаты «Мышечная система», «Скелет человека»	Опрос, кроссворд
1.5. Антидопинговые правила (для старших групп 14–17 лет)	Беседа, дискуссия	Словесные, разъяснение	Брошюры WADA, презентации, видеоролики	Тестирование
1.6. Основы судейства и правила соревнований	Лекция, анализ видеоматериалов	Словесные, наглядные, анализ	Правила игры (официальная книга), жесты судей	Судейство учебной игры

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)				
2.1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами	Практическое занятие в зале	Практические: показ, повторный, поточный, игровой	Гимнастические палки, скакалки, обручи	Выполнение комплекса упражнений
2.2. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания)	Тренировка на стадионе/в манеже	Практические: повторный, интервальный, соревновательный	Секундомер, фишки, эстафетные палочки, рулетка	Контрольные нормативы
2.3. Акробатические упражнения	Практическое занятие	Практические: расчлененно-конструктивный, страховка	Гимнастические маты	Выполнение акробатической комбинации
2.4. Подвижные игры и эстафеты	Игровое занятие	Игровой, соревновательный	Мячи, фишки, кегли, свисток	Анализ игровой деятельности

2.5. Спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч)	Тренировка, двусторонняя игра	Игровой, соревновательный	Мячи футбольные/баскетбольные, форма	Участие в игре
3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)				
3.1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Тренировка в зале/на льду	Практические: повторный, интервальный, «до отказа»	Отягощения, резиновые амортизаторы	Контрольные тесты
3.2. Упражнения на развитие специальной выносливости	Круговая тренировка , кросс	Интервальный, переменный, равномерный	Секундомер, пульсометры	Хронометраж, ЧСС
3.3. Упражнения на развитие координационных способностей	Тренировка	Практические, вариативный	Координационные лестницы, конусы, барьеры	Выполнение заданий на время
3.4. Имитационные упражнения (вне льда)	Тренировка	Практические: целостный, расчлененный	Клюшки, утяжеленные шайбы, резина	Педагогическое наблюдение
4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (НА ЛЬДУ)				
4.1. Техника передвижения на коньках:				

- Посадка хоккеиста	Тренировка на льду	Практические: целостный, подводящие упражнения, показ	Конусы, фишки	Технический зачет
- Скольжение, отталкивание	Тренировка на льду	Практические, игровые	Конусы, ориентиры	Хронометраж
- Торможение, повороты	Тренировка на льду	Практические: расчлененный, сопряженный	Фишки, стойки	Тест «Слалом»
- Бег спиной вперед	Тренировка на льду	Практические, подводящие	Конусы	Технический зачет
4.2. Владение клюшкой и шайбой:				
- Хват, стойка	Тренировка на льду	Показ, объяснение, практические упражнения	Клюшки, шайбы	Наблюдение
- Ведение шайбы (дриблинг)	Тренировка на льду	Практические: повторный, вариативный, игровой	Шайбы, конусы, фишки	Слалом с шайбой на время
- Передача и прием шайбы	Работа в парах/тройках	Практические, игровые	Шайбы, бортики, ворота	Тест на точность
- Обводка, финты	Индивидуальная тренировка	Практические, расчлененный	Стойки для обводки	Технический зачет
- Броски и удары по воротам	Тренировка	Практические: целостный, повторный, соревновательный	Шайбы, ворота, мишени	Тест на точность/скорость броска
- Отбор шайбы, силовая	Тренировка (для групп 11–	Практические, сопряженный, игровой	Защитные щитки, накладки	Наблюдение, участие в единоборства

борьба	17 лет)			х
5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
5.1. Индивидуальные тактические действия	Теория + практика	Анализ, моделирование, практические упражнения	Видеоматериалы, схемы, макеты поля	Решение тактических задач
5.2. Групповые взаимодействия (в парах, тройках, звеньях)	Практика на льду	Моделирование, игровой, анализ	Видеокамера, схемы расстановки	Оценка в учебной игре
5.3. Командные действия в нападении и защите	Двусторонняя игра	Игровой, соревновательный, анализ	Видеозапись игры, тактическая доска	Анализ игровой деятельности
5.4. Действия в неравных составах	Специализированная тренировка	Моделирование, практический	Манишки, свисток	Учебная игра
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
6.1. Развитие волевых качеств	Тренировка, соревнования	Соревновательный, заданий повышенной трудности	Создание контрольных ситуаций	Наблюдение, анализ поведения
6.2. Регуляция эмоционального состояния	Беседа, тренинги	Аутогенная тренировка, дыхательные упражнения	Аудиозаписи для релаксации	Самоконтроль, опрос
6.3. Подготовка к соревнованиям	Индивидуальные беседы	Моделирование, внушение, разъяснение	Протоколы соревнований	Готовность к старту
7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА				
7.1. Проведение	Практическое занятие	Практические, словесные	Конспект разминки, свисток	Оценка качества

разминки с группой (для 14–17 лет)				проведения
7.2. Помощь тренеру в работе с младшими группами	Практика	Наставничество, показ	Методические рекомендации	Отзыв тренера
7.3. Судейство учебных игр	Практика	Наблюдение, анализ	Свисток, протокол игры, правила	Заполнение протокола
8. КОНТРОЛЬНО-АТТЕСТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
8.1. Входная диагностика (сентябрь)	Тестирование	Контрольные упражнения	Протоколы тестирования, секундомер, рулетка	Заполнение диагностической карты
8.2. Промежуточная аттестация (декабрь)	Контрольная тренировка	Соревновательный, контрольный	Контрольные нормативы [Прил. 6,7]	Оценка уровня подготовленности
8.3. Итоговая аттестация (май)	Контрольная тренировка, зачет	Комплексный контроль	Диагностическая карта, нормативы	Решение о переводе/выпуске
8.4. Участие в соревнованиях	Соревнования	Соревновательный	Протоколы, грамоты, кубки	Анализ выступления

6. Материально-технические условия:

Ледовая площадка:

- коньки хоккейные,
- машина для заливки и уборки льда,
- машина для подрезки льда у борта,
- установка для сушки коньков и спортивного инвентаря,
- станок для заточки коньков,
- ворота хоккейные,
- клюшки хоккейные,
- клюшки для флорбола,
- хоккейная форма,
- мячи теннисные,
- шайбы,
- секундомер;

Спортзал:

- вышки судейские универсальные,
- стойки волейбольные,
- сетки волейбольные,
- антенны для волейбольной сетки,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- мячи баскетбольные,
- мячи футбольные,
- скамейки гимнастические,
- универсальное табло с бегущей строкой,
- сетка заградительная,
- сетка защитная,
- трибуна «Матрешка» трехрядная,
- конусы разметочные,
- штанги для конусов,

- стена шведская,
- баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами,
- маты гимнастические,
- медболы,
- ворота сборно-разборные,
- лесенка тренировочная,
- измеритель давления мячей;

Тренажерный зал:

- тренажеры силовые,
- велотренажер,
- гантели неразборные,
- грифы,
- набор дисков,
- скамейка для пресса;

Требования к помещению:

- Наличие ледовой арены с искусственным или естественным льдом.
- Наличие раздевалок с душевыми.
- Наличие спортивного зала для ОФП.
- Температурный режим на ледовой арене: соответствующий нормам.
- Аптечка медицинская.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

- Учебные видеофильмы по технике хоккея.
- Плакаты и схемы.
- Правила соревнований (актуальная редакция).
- Дневники самоконтроля.

7. Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 26.09.2025 № 782 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"» (зарегистрирован в Минюсте РФ 01.11.2025 № 84075) .
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Для педагогов

1. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов. – М.: Академия, 2021.
2. Твист П. Хоккей: теория и практика. – М.: Спорт, 2022.
3. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов. – Минск: Вышэйшая школа, 2021.
5. Михно Л.В., Ступкин Д.В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов. – М.: Спорт, 2023.
6. Программа спортивной подготовки по хоккею с шайбой для ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. В.П. Савина. – М., 2022

Для обучающихся и родителей

1. Третьяк В.А. Когда льду жарко. – М.: Детская литература, 2021.
2. Фетисов В.А. Овертайм. – М.: Эксмо, 2020.
3. Буре П.В. Хоккей: моя история. – М.: АСТ, 2022.
4. Правила вида спорта «хоккей» (краткая версия для начинающих)