

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АБАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МС  
протокол № 1  
«30» 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по ВР  
Н.А.Островская  
«30» 08 2022г.



УТВЕРЖДЕНО:  
директор школы  
А.А.Божков  
пр. № 1 «30» 08 2022г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ринк-бенди»  
Уровень: стартовый

Возраст: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Педагог ДО: О.М. Салдушев

п.Абан  
2022/2023 учебный год

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею с мячом (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом Абанской ООШ №1;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам Абанской ООШ №1;
- Порядком аттестации о промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Абанской ООШ №1;
- Правилами приема обучающихся в дополнительные общеобразовательные программы Абанской ООШ №1.

**Актуальность программы.** Физическое воспитание составляет неотъемлемую часть воспитания и направлено на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие молодежи с целью подготовки ее к жизни, труду и защите своей Родины. Несомненно, эти и другие важные задачи для детей разных возрастов решает такой вид спорта как хоккей с мячом. Этот вид спорта является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на физическое и психическое здоровье подрастающего поколения.

Данная программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР (М.А. Годик и др., 2011).

**Отличительные особенности программы.** Педагог дополнительного образования зачисляет на стартовый уровень всех желающих заниматься хоккеем с мячом при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Цели программы.**

1. Создание условий для развития личности юных спортсменов;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных хоккеистов;
4. Формирование знаний, умений и навыков по хоккею с мячом;
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данных этапов уровней технической и тактической подготовленности юных хоккеистов.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- освоить технику игры;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико - тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика физических способностей ребенка. По итогам первичной диагностики в зависимости от данных и специальной подготовки дети, поступающие в объединение, могут быть приняты в группы стартового и базового уровней обучения.

Программа рассчитана на годичный цикл обучения, разработана для работы с детьми от 10 до 16 лет

Каждая возрастная группа имеет наряду с общими свои специфические задачи.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В работе с учащимися обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Руководитель, подбирая материал, наряду с новыми должен обязательно включать упражнения из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, специальной, технической и тактической, инструкторской и судейской подготовке, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме беседы, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Следует применять наглядные пособия, схемы, учебные фильмы.

Основная цель занятий по общей и специальной физической подготовке – содействие формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию, улучшению здоровья занимающегося, подготовка к быстрейшему освоению элементов игры. Для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовленности необходимо проводить испытания по контрольным упражнениям не реже двух раз в год.

Обучение техники игры в хоккей с мячом является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Очень важно при обучении технике игры в хоккей с мячом создать у учащихся правильное представление изучаемого технического приема. Для этого показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией схемы, учебные фильма.

Тактика игры неразрывно связана с техникой, поэтому обучение тактике начинается одновременно с изучением технических действий. Первоначальное обучение тактике следует начинать с индивидуальных, простых действий игрока без мяча; постоянного наблюдения за партнерами и соперником, выхода на свободное место, умения отрываться от соперника, «держаться» его. Затем эти индивидуальные действия осуществляются с мячом. Индивидуальные тактические действия сочетают с постепенным переходом к более сложным коллективным действиям, к изучению взаимодействия игроков в защите и нападении.

Особое внимание следует уделять двухсторонним играм. Перед каждой товарищеской и календарной игрой преподаватель дает команде и отдельным игрокам установку на игру (тактические задачи). Однако установка не должна сковывать инициативу игроков. Каждому игроку дается два – три задания, которые он должен выполнять во время игры. По мере освоения командной тактики занимающиеся получают большее количество заданий. В ходе игры руководитель делает необходимые указания занимающимся.

Во время занятий необходимо привлекать учащихся к судейству. Каждый занимающийся должен хорошо ознакомиться с правилами, уметь самостоятельно судить соревнования. На занятиях занимающиеся приобретают навыки инструктора – общественника.

Хоккей с мячом довольно травмоопасный вид спорта. В своем большинстве спортивные травмы – следствие не соблюдения занимающимися всех требований, предъявляемых на занятиях. Поэтому с целью сокращения случаев травматизма необходимо перед началом занятий ознакомить учащихся с причинами, порождающими травмы, правилами Т.Б., требовать знание правил игры и их выполнения. Для обеспечения безопасности учащиеся на занятия без защитного снаряжения не допускаются. Руководитель должен внимательно следить, чтобы на тренировках и в игре не применялись грубые действия, опасные приемы; бороться с неуважением к товарищам по команде и к сопернику.

Уровень программы	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе
Стартовый	1	разновозрастная	До 15

#### **Формы организации учебных занятий и режим занятий:**

- учебно – тренировочное занятие;
- учебная игра;
- соревнование;
- товарищеская встреча;
- круговая тренировка;
- открытое занятие;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- сбор-анализ занятий, мероприятия.

Занятия в каждой группе проходят 3 раза в неделю, продолжительность занятия зависит от уровня освоения программы.

Уровень программы	Год обучения	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество в год
Стартовый	1	1 ч. 30 мин.	3	2	216
<b>ИТОГО</b>					<b>432</b>

#### **Воспитательная работа**

В программе ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании

техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к вредным привычкам.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

#### **Основные условия воспитательной работы:**

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект - субъектных отношений между учащимися и педагогами; систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимся результатов и мотивов поступков и действий каждого.

#### **Планируемые результаты программы.**

*Личностные* отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

*Предметные результаты* характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по хоккею с мячом.

<b>Стартовый уровень</b>		
<b>Предметные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний о хоккее и его роли в укреплении здоровья;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение наиболее эффективных способов достижения результата;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li> <li>• знакомство с элементами техники и тактики игры;</li> <li>• имеет первоначальные навыки игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.</li> </ul> <p>Работает в группе – устанавливает рабочие отношения, планирует общие способы работы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;</li> <li>• знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;</li> <li>• готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</li> <li>• готовность к личностному самоопределению;</li> <li>• уважительное отношение к иному мнению.</li> </ul>
--	--	---

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на занятиях.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

#### **Ожидаемый результат**

В результате однолетнего освоения программы подростки приобретают следующие знания, умения и навыки:

- иметь представление о данном виде спорта, знают историю его развития;
- выполняют основные технические приемы и действия;
- знают и выполняют нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- умеют применять технические и тактические приемы на соревнованиях
- уметь использовать полученные знания и умения для дальнейшего совершенствования физической подготовленности;
- умеют применять на практике медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях.

### **Календарно-тематический план занятий группы первого года обучения (10-11 лет).**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
----------	-------------------	------------------

		<b>Всего</b>	<b>Теоретически е занятия</b>	<b>Практически е занятия</b>
<b>I</b>	Теоретическая подготовка			
<b>1</b>	Ф.К. и спорт в России.	3	3	-
<b>2</b>	Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь.	3	3	-
<b>3</b>	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	3	3	-
<b>II</b>	Практическая подготовка			
<b>4</b>	Общая и специальная физическая подготовка.	96	-	96
<b>5</b>	Техническая подготовка.	50	-	50
<b>6</b>	Тактическая подготовка.	24	-	24
<b>7</b>	Выполнение контрольных нормативов	8	-	8
<b>8</b>	Инструкторская и судейская практика.	9	-	9
<b>9</b>	Соревнования.	20	-	20
	Итого	216	9	207

## Содержание программного материала.

### Теоретическая подготовка.

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

Обзор спортивных новостей; отслеживание соревнований по хоккею (чемпионат КХЛ, чемпионат мира, олимпийские игры); выдающиеся Российские спортсмены; достижения сборной России в спорте.

#### **2 Правила игры в ринк-бенди, место занятий, оборудование и инвентарь.**

Разбор правил игры и отдельных положений, возникающих в ходе соревнований. Жесты судей. Подготовка коньков, клюшки, снаряжения к занятиям и повседневный уход за ними.

#### **3 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи, самоконтроль.**

Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, купание). Внешние признаки утомления, переохлаждения, перегрева. Правила техники безопасности на занятиях.

### Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без). Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростной выносливости. Подвижные игры (на развитие внимания, на развитие координации). Спортивные игры (футбол, баскетбол, н. теннис).

### **Техническая подготовка.**

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Бег широким и коротким шагом. Бег крестным шагом. Бег спиной вперед.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках: бег на коньках с изменением направления и скорости движения, повороты, торможение, остановки, бег широким шагом, крестным шагом; ведении мяча клюшкой, коньками; передача мяча в движении; броски и удары мяча; отбор, перехват мяча.

Техника игры вратаря: выбор места; ловля мяча; игра ногами.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Индивидуальные действия.**

Игра в нападении. Выбор места. Передвижение без мяча. Борьба за игровое пространство.

Игра в защите. Правильный выбор позиции. Защита игровой зоны.

#### **Групповые взаимодействия.**

Игра в нападении. Взаимодействие игроков при атаке.

Игра в защите. Взаимодействие игроков при зонной защите, подстраховка. Позиционное нападение. Атака с хода. Зонная, личная система защиты. Замена игроков.

**Соревнования.** Не менее 10 игр в сезоне. Установка на игру. Разбор игры.

**Инструкторская и судейская практика.** Судейство тренировочных и товарищеских игр.

### **Содержание программного материала.**

#### **Теоретическая подготовка.**

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

Обзор спортивных новостей; отслеживание соревнований по хоккею (чемпионат КХЛ, чемпионат мира, олимпийские игры); выдающиеся Российские спортсмены; достижения сборной России в спорте.

##### **2 Правила игры в ринк-бенди, место занятий, оборудование и инвентарь.**

Размеры хоккейной коробки. Оборудование. Подготовка и заливка коробки. Разметка. Очистка льда от снега. Ремонт защитного снаряжения и формы, заточка коньков.

### **3 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи, самоконтроль.**

Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) и физических упражнений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Бег в медленном темпе 20 – 25 минут. Кросс. Бег 60 м, 500 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Челночный бег. Эстафеты.

Общеразвивающие упражнения. Подтягивание на перекладине, подъем переворотом, выход силой. Прыжки в длину, высоту. Метание теннисного мяча на дальность и точность.

Спортивные игры (футбол, баскетбол, хоккей на роликовых коньках). Лыжные гонки 3 км.

#### **Техническая подготовка.**

Бег на коньках с изменением скорости и направления движения; то же спиной вперед. Повороты, торможения, остановки. Маневрирование. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Остановка мяча клюшкой. Броски, удары, подкидка мяча. Подпрямление. Обманные движения. Финты клюшкой и мячом. Финты с изменением направления и скорости движения. Отбор мяча. Воздействие на соперника, владеющего мячом, с акцентом на его клюшку.

Техника игры вратаря: выбор места; ловля мяча; игра ногами. Игра на выходах. Ввод мяча в игру.

#### **Тактическая подготовка.**

В обороне: противодействие передачам, броскам, действие у борта, спаренный отбор, страховка.

В нападении: выход из зоны защиты, прохождения средней зоны, вход в зону нападения, создание локального численного преимущества.

**Соревнования.** Не менее 12 игр в сезоне. Установка на игру. Индивидуальные задания. Разбор игры.

**Инструкторская и судейская практика.** Проведения подготовительной части занятия и помощь в овладении техническими приемами (в младшей группе).

Судейство тренировочных и товарищеских игр.

#### **Контрольные испытания по общей физической подготовке.**

№	Контрольные испытания			
		отл	хор.	уд
1	Отжимание в упоре лежа	35	31	24
2	Подтягивание на перекладине	-	-	-

3	Бег на 60 м	10,9	11,1	11,4
4	Бег 300 м	61.0	63.5	67.0
5	Прыжок в длину с места	182	176	160
6	Комплексный тест на ловкость	21.6	22.7	23.4

**Контрольные испытания по специальной физической подготовке.**

№	Контрольные испытания	1 год обучения		
		отл	хор.	уд
1	Бег на коньках на 36 м	6.9	7.1	7.3
2	Бег на коньках на 36 м спиной вперед	9.2	9.5	9.9
3	Челночный бег 9*6 м	18.6	19.1	19.7
4	Слаломное передвижение на коньках без мяча	14.0	14.8	15.6
5	Слаломное передвижение на коньках с мячом	15.7	16.2	16.8
6	Техника владения клюшкой	0.84	1.45	2.06

**Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Дата	Содержание учебного материала	Примечание
1	16.09	Общая физическая подготовка. Т.Б. Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь.	Бег 30-60 м на время, челночный бег,
2	18.09	Т.П. Физическая культура и спорт в России. Развитие быстроты, подвижные игры.	Медленный бег 5-10 мин. Кросс 1000 м.
3	20.09	Развитие ловкости, подвижные игры.	О.Р.У. с предметами, в парах.
4	23.09	Развитие выносливости подвижные игры.	Прыжки со скакалкой 1-1,5 мин.
5	25.09	Развитие силы, подвижные игры.	Подтягивание на перекладине (2-3 подхода)
6	27.09	Развитие гибкости, подвижные игры.	Подъем переворотом 3-5 раз, У. на перекладине
7	02.10	Развитие силовой выносливости, подвижные игры.	Метания малого и набивного мяча У. с эспандерами, гантелями,

8	02.10	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
9	04.10	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	
10	07.10	Развитие гибкости. Игра мини-футбол.	
11	09.10	Развитие ловкости. Игра мини-футбол.	
12	11.10	Развитие силы. Игра мини-футбол.	
13	14.10	Развитие силовой выносливости. Игра мини-футбол.	
14	16.10	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
15	18.10	Развитие ловкости. Игра мини-футбол.	
16	21.10	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	
17	23.10	Развитие гибкости. Игра мини-футбол.	
18	25.10	Развитие силы. Игра мини-футбол.	
19	28.10	Развитие силовой выносливости. Игра мини-футбол.	
20	30.10	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
21	01.11	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	
22	06.11	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
23	08.11	<b>Техническая подготовка.</b> Посадка хоккеиста	
24	11.11	Передвижение на коньках (роликовых коньках) прямо.	
25	13.11	Скольжение спиной вперед	
26	15.11	Бег широким шагом	
27	18.11	Бег коротким шагом	
28	20.11	Повороты не отрывая коньков ото льда.	
29	22.11	Повороты переступанием, с двух ног; и с двух ног.	
30	25.11	Торможение «плугом», «упором» с двух ног.	
31	27.11	Маневрирование	
32	29.11	Сдача контрольных нормативов по О.Ф.П..	
33	02.12	Владение клюшкой и мячом.	
34	04.12	Способы держания клюшки (одной и двумя руками).	
35	06.12	Ведение мяча. подкидка мяча; отбор мяча, перехват;	
36	09.12	Передача и остановка мяча на месте.	

37	11.12	Передача мяча в движении. финты с изменением скорости и направления движения.	
38	13.12	«Обработка» мяча.	
39	16.12	Передача от борта	
40	18.12	Бросок мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.	
41	20.12	Техника игры вратаря.	
42	23.12	Кистевой бросок.	
43	25.12	Удар с места и в движении.	
44	27.12	Финты клюшкой и мячом.	
45	30.12	<b>Тактическая подготовка.</b> Функции игроков (нападающий, защитник).	
46	10.01	Индивидуальные тактические действия игроков.	
47	13.01	Выбор места в атаке.	
48	15.01	Выбор места в обороне.	
49	17.01	Применение целесообразного технического приема (с мячом).	
50	20.01	Зонная система защиты.	
51	22.01	Личная система защиты.	
52	24.01	Смешанная система защиты.	
53	27.01	В обороне: противодействие передачам, броскам.	
54	29.01	Спаренный отбор.	
55	31.01	Страховка.	
56	03.02	В нападении: выход из зоны защиты.	
57	05.02	Прохождение средней зоны.	
58	07.02	Вход в зону нападения.	
59	10.02	Создание локального численного преимущества.	
60	12.02	Позиционное нападение.	
61	14.02	Атака с хода.	
62	17.02	Взаимодействие защитников с нападающими.	
63	19.02	Переход от игры в обороне к игре в нападении.	

64	21.02	Переход от атаки к игре в обороне.	
65	26.02	Игровые задания 2х1	
66	28.02	Игровые задания 2х2	
67	02.03	Игровые задания 3х2	
68	04.03	Игровые задания 2х3	
69	06.03	Игровые задания 3х1	
70	11.03	Учебная игра	
71	13.03	Учебная игра	
72	16.03	Сдача контрольных нормативов по СФП.	
73	18.03	<b>Общая физическая подготовка.</b> Развитие быстроты, подвижные игры.	
74	20.03	Развитие выносливости, подвижные игры.	
75	23.03	Развитие гибкости, подвижные игры.	
76	25.03	Развитие ловкости, подвижные игры.	
77	27.03	Развитие силы. Игра мини-футбол.	
78	30.03	Развитие силовой выносливости. Игра мини-футбол.	
79	01.04	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
80	03.04	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	
81	06.04	Развитие гибкости. Игра мини-футбол.	
82	08.04	Развитие ловкости. Игра мини-футбол.	
84	10.04	Развитие силы. Игра мини-футбол.	
85	13.04	Развитие силовой выносливости. Игра мини-футбол.	
86	15.04	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
87	17.04	Развитие ловкости. Игра мини-футбол.	
88	20.04	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	
89	22.04	Развитие гибкости. Игра мини-футбол.	
90	24.04	Развитие силы. Игра мини-футбол.	
91	27.04	Развитие силовой выносливости. Игра мини-футбол.	
92	29.04	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
93	04.05	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	
94	06.05	Развитие ловкости. Игра мини-футбол.	
95	08.05	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	

96	11.05	Развитие силы. Игра мини-футбол.	
97	13.04	Развитие силовой выносливости. Игра мини-футбол.	
98	15.05	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
99	18.05	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	
100	20.05	Развитие ловкости. Игра мини-футбол.	
101	22.05	Развитие гибкости. Игра мини-футбол.	
102	25.05	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	
103	27.05	Развитие силовой выносливости. Игра мини-футбол.	
104	29.05	Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	
105	01.06	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	
106	03.06	Развитие ловкости. Игра мини-футбол.	
107	05.06	Развитие гибкости. Игра мини-футбол.	
108	08.06	Развитие силы. Игра мини-футбол.	

#### **Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

В 2022-2023 учебном году одна группа стартового уровня 1 года обучения. Все цели, задачи, планируемые результаты, содержание и учебно-тематический план соответствуют программе

уровень	Год обучения	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Всего часов в год
базовый	1 год обучения	45 минут	1 раз	72

		<b>1 год обучения</b>
Начало учебного года		15.09.2022
Начало учебных занятий		18.09.2022
Окончание учебного года	36 уч. недели	28.05.2023
Зимние каникулы		31.12.2022-08.01.2023

#### **Методическое приложение.**

Программа реализуется на базе Абанской основной общеобразовательной школы №1, где имеются необходимые условия.

Для занятий необходимы: хоккейная площадка стандартных размеров с освещением, с бортами, с защитной сеткой за воротами, с соответствующей разметкой и со скамейками (защищенными от снега и ветра) для запасных игроков; инвентарь для заливки и расчистки катка; защитное снаряжение, коньки, клюшки, мячи,

хоккейные ритузы и свитера на каждого занимающегося; помещения для переодевания, хранения и сушки защитной формы, душ.

#### Рекомендуемая литература для занимающихся:

Горский Л. Тренировка хоккеистов. М. 1999 г. ;  
Климин В.П., Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. М. 2000 г.

#### **Литература для педагога.**

1. Матвеев. Ю. А., Ульянов В. А. Мастера хоккея – будущим мастерам. М. 2000 г.
2. Хоккей. Правила соревнований. М. 2001 г.
- 3 Примерная учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР (М.А. Годик и др., 2011).