

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 79/1
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
на этапе начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

Срок реализации программы
на этапе НП- 2-го обучения- 1 год.

Тренер- преподаватель
Гламоздин Александр Романович

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 7-13 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

этап начальной подготовки -2-го года обучения – 1 год.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

Объем программы

НП-2-го года обучения- 312 часов (6 часов в неделю: 3 раза по 2 ч.)

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ техники и тактики игры в хоккей.

Задачи НП-2:

Образовательные:

- Закрепить и усложнить базовые технические элементы: катание (в том числе спиной вперёд, резкие смены направления, торможения), владение клюшкой и шайбой (ведение на скорости, передачи в движении, кистевые броски);
- Освоить простейшие тактические взаимодействия в малых группах (2×1, 2×2, 3×2): открывание под передачу, страховка партнёра, выход из зоны;
- Углубить теоретические знания: правила игры, терминология, основы судейства, принципы безопасного поведения на льду и профилактика травматизма;
- Научить анализировать собственные действия и замечать типичные ошибки в технике — формировать навык самоконтроля.
- Познакомить с основами антидопинговых правил и принципами честной спортивной борьбы.

Развивающие:

- Целенаправленно развивать специальные физические качества, критически важные для хоккея: скорость, ловкость, скоростную выносливость, координацию и реакцию;
- Совершенствовать «чувство льда» и пространственную ориентацию — способность уверенно двигаться и принимать решения в условиях ограниченного пространства и времени;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма с учётом возрастных особенностей, обеспечивая гармоничное физическое развитие и рост работоспособности.
- Развивать ловкость и пространственную ориентацию через подвижные и спортивные игры, эстафеты, игровые задания с изменением направления и скорости.

Воспитательные:

- поддерживать и усиливать интерес к хоккею и спорту в целом: формировать внутреннюю мотивацию к регулярным занятиям и стремление к прогрессу;
- воспитывать морально-волевые качества: трудолюбие, дисциплину, ответственность за свои действия и вклад в результат команды;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия: умение договариваться, поддерживать партнёров, корректно воспринимать замечания тренера и ошибки в игре;
- прививать ценности здорового образа жизни и осознанного отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима, правил гигиены и восстановления.
- Воспитывать культуру безопасного поведения и самоконтроль: строгое соблюдение правил техники безопасности на льду и в зале, контроль за состоянием инвентаря, умение вовремя сообщить о дискомфорте или боли, соблюдение гигиенических требований.

Планируемые результаты на этапе НП-2:

Обучающие:

- Знание правил и основ игры: понимание базовых правил хоккея, ролей игроков, простейших игровых ситуаций (вбрасывание, выход из зоны, позиционная игра 3×3), умение соблюдать игровую дисциплину.
- Овладевают многообразием ведения шайбы — выполняют прямое ведение, уверенно переводят шайбу с одной стороны крюка на другую, используют ведение за спиной, при этом сохраняют контроль над шайбой даже при изменении скорости и направления движения.
- Реализуют передачи в динамике — выполняют короткие и средние передачи, в том числе в одно касание, точно выводя партнёра «на ход».
- Уверенно принимают и останавливают шайбу — используют крюк, ребро клюшки и даже конёк, справляясь с шайбой как в статике, так и в движении.
- Применяют элементы обводки и ложные движения — освоив простые финты и смену темпа, юный хоккеист начинает обыгрывать пассивного соперника в ограниченном пространстве.
- Совершенствуют конькобежную подготовку — демонстрируют устойчивое скольжение, выполняют повороты на одном и двух рёбрах, используют торможения «плугом» и «на ребре», осуществляют резкие старты и ускорения, а также свободно меняют направление движения без потери равновесия.
- Навыки самоконтроля: умение фиксировать простые показатели самочувствия, оценивать степень усталости, сообщать тренеру о дискомфорте или травме; освоение элементарных приёмов разминки и заминки.

Развивающие:

- Рост скоростных способностей — улучшаются результаты в беге на 30 м и челночном беге, что напрямую влияет на способность быстро выходить из зоны, догонять соперника или опережать его на бросковой позиции. Показатели соответствуют нормативам ФССП и отражают реальный прогресс.
- Повышение координации и ловкости — ребёнок уверенно справляется с упражнениями на смену направления, переступание, вращательные движения.
- Развитие скоростной выносливости — юный спортсмен способен поддерживать высокую интенсивность работы на льду в течение заданного времени, не допуская падения качества техники.
- Формирование «чувства льда» и пространственной ориентации — ребёнок учится принимать и реализовывать решения в условиях ограниченного пространства и дефицита времени. Он начинает «видеть» площадку, предугадывать развитие эпизода, выбирать оптимальный вариант действия.

- Гармоничное физическое развитие — укрепляется опорно-двигательный аппарат, растёт общая работоспособность, при этом нагрузки строго соответствуют возрастным нормам. Развитие идёт сбалансированно: сила, скорость, гибкость и выносливость формируются комплексно, без перекосов, которые могут привести к травмам.

Воспитательные:

- Мотивация к систематическим занятиям — интерес к хоккею переходит из разряда «хочу попробовать» в «я хочу становиться лучше». Ребёнок регулярно посещает тренировки, стремится участвовать в контрольных играх и турнирах, воспринимает прогресс как личную ценность.

- Дисциплинированность — соблюдаются правила поведения на льду и вне его, выполняются указания тренера, поддерживается порядок в раздевалке и на площадке. Дисциплина здесь — не про «строгость», а про уважение к процессу, партнёрам и самому себе.

- Навыки командного взаимодействия — ребёнок учится конструктивно сотрудничать с партнёрами: подсказывать, поддерживать, радоваться успехам других и помогать в сложных ситуациях. Он осваивает культуру обратной связи: корректно воспринимает замечания и учится работать над ошибками.

- Чувство ответственности — приходит понимание, что результат команды зависит от каждого игрока. Даже маленькая ошибка может повлиять на исход эпизода, а своевременное действие — стать решающим. Это формирует зрелое отношение к игре и к тренировкам.

- Устойчивый интерес к занятиям и мотивация: регулярное посещение тренировок, инициативное участие в игровых упражнениях, проявление желания совершенствоваться, интерес к просмотру фрагментов матчей и обсуждению игровых моментов.

- Дисциплина и ответственность: соблюдение правил поведения на льду и вне его, уважительное отношение к тренеру и партнёрам, готовность выполнять вспомогательные задачи (уборка инвентаря, помощь младшим).

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		2
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-

		тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		14
1.	Общая физическая подготовка	56
2.	Специальная физическая подготовка	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16
4.	Техническая подготовка	87
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	90
Общее количество часов в год		312

2. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с	В течение

		поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

			домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- 1.1. Места занятий, оборудование и инвентарь.
- 1.2. Физическая культура и спорт в стране.
- 1.3. Развитие хоккея в стране и мире.
- 1.4. Гигиена, закаливание. Режим питания хоккеистов.
- 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения с набивными мячами: - повторных усилий; - вариативный метод; - динамических усилий.

2.2. Старты, бег по дистанции, тормозные движения, выполнение технических приемов, переключение от одного действия к другому. Игровой метод, соревновательный, повторный, вариативный (чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях).

2.3. Разнонаправленные движения рук и ног, опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина, упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами

акробатики.

2.4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры (повторный метод).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Имитация бега на коньках, броска шайбы, ведение шайбы на асфальте, бетоне, фанерном листе упражнения, модифицированные спортивные игры (баскетбол, футбол). Эти упражнения применяются после того, как дети освоят структуру двигательных действий.

3.2. Подвижные игры. Сюжетные игры, на технику (подвижные игры проводить в течение всего года в парке в лесу, спортивном зале, хоккейном корте; 9-10 лет- игры сюжетные, связанные с перебежками и прыжками).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. Ведение клюшкой шайбы, броски и удары. Создание представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и о овладении его структурой; 8 лет – обучение с помощью подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток. Начинать обучение без клюшек.

4.2. Передачи, прием и остановка шайбы, обводка, финты и отбор шайбы. Их применять можно после 3-х месяцев обучения. Изучение ведения шайбы можно на начальном этапе вне льда в определенной последовательности.

4.3. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево, вправо.

4.4. Плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях, стоя на месте

4.5. То же с перемещением хоккеиста.

4.6. Короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте.

4.7. Техника вратаря (общая физическая подготовка включает развитие первоочередных физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота; проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды).

Раздел 5. Тактическая подготовка

Обучение тактическим действиям целесообразно проводить в следующей последовательности:

5.1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

5.2. Групповые взаимодействия - начальное ознакомление (игра в нападении):

- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест.

5.3. Тактическая подготовка вратаря (тактическая подготовка заключается в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; в развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх).

Раздел 6. Игровая подготовка

Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

Раздел 7. Соревнования

Участие в школьных, муниципальных и областных соревнованиях.

Раздел 8. Работа по индивидуальному плану

В период летних каникул обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

Раздел 9. Медицинское обследование

Все обучающиеся групп начальной подготовки НП-2 года, НП-3 года должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере. С заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (антропометрические данные, заключение специалистов: ЛОРа, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов, анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

Раздел 10. Контрольные нормативы

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебно-тренировочный год по нормативам.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе	январь	Ознакомление с понятием о

	занятий физической культуры и спортом		самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная подготовка спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
Группа начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Групповая	2	СФП. ОФП. Инструктаж по т/б	Сп. зал. стадион	Беседа
2.				Групповая	2	Форма хоккеиста, изменения. СФП. ОФП. Общая физическая подготовка и тактические действия.	Сп. зал. стадион	Беседа
3.				Групповая	2	СФП. ОФП. Владение мяча	Сп. зал. стадион	Наблюдение
4.				Групповая	2	Краткий исторический обзор развития хоккея в России и за рубежом. Характеристика современного состояния игрового вида спорта	Сп. зал. стадион	Беседа
5.				Групповая	2	СФП. ОФП. Основы судейской практики.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
6.				Групповая	2	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам. Допинговая система в России и на международных соревнованиях.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
7.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для шеи и туловища Характеристика современного состояния игрового вида спорта. Хоккей в Новосибирской области.	Сп. зал. стадион	Наблюдение. беседа
8.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
9.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
10.				Групповая	2	СФП. ОФП. Акробатические упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
11.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития взрывной силы	Сп. зал. стадион	Наблюдение

12.				Групповая	2	ОФП. Промежуточная аттестация	Сп. зал. стадион	Тестирование
13.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
14.				Групповая	2	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
15.				Групповая	2	СФП. ОФП. Бросковая, удары по воротам.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
16.				Групповая	2	СФП. ОФП. Гигиена спортсмена	Сп. зал. стадион	Беседа
17.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
18.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игра в обороне	Сп. зал. стадион	Наблюдение
19.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игра в нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
20.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
21.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
22.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Сп. зал. стадион	Наблюдение
23.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
24.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
25.				Групповая	2	т\б. на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Хоккейная площадка	Беседа
26.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
27.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение

28.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Хоккейная площадка	Наблюдение
29.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Хоккейная площадка	Наблюдение
30.				Групповая	2	СФП. ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Хоккейная площадка	Наблюдение
31.				Групповая	2	СФП. ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Хоккейная площадка	Наблюдение
32.				Групповая	2	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
33.				Групповая	2	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
34.				Групповая	2	СФП. ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
35.				Групповая	2	СФП. ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Хоккейная площадка	Наблюдение
36.				Групповая	2	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	Хоккейная площадка	Наблюдение
37.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
38.				Групповая	2	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
39.				Групповая	2	СФП. ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Хоккейная площадка	Наблюдение
40.				Групповая	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Хоккейная площадка	Наблюдение
41.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игровые эпизоды, игра 5х5	Хоккейная площадка	Беседа, просмотр
42.				Групповая	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
43.				Групповая	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение

44.				Групповая	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4х4	Хоккейная площадка	Наблюдение
45.				Групповая	2	Буллиты и броски по воротам	Хоккейная площадка	Наблюдение
46.				Групповая	2	Буллиты и броски по воротам	Хоккейная площадка	Наблюдение
47.				Групповая	2	Броски на технику и точность	Хоккейная площадка	Наблюдение
48.				Групповая	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Хоккейная площадка	Наблюдение
49.				Групповая	2	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
50.				Групповая	2	Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	Хоккейная площадка	Наблюдение
51.				Групповая	2	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
52.				Групповая	2	Тактика в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
53.				Групповая	2	Тактика в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
54.				Групповая	2	Районные соревнования	Хоккейная площадка	Наблюдение
55.				Групповая	2	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Хоккейная площадка	Наблюдение
56.				Групповая	2	Обводка игроков, игра 5х5	Хоккейная площадка	Наблюдение
57.				Групповая	2	Броски на силу, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
58.				Групповая	2	Игровые эпизоды	Хоккейная площадка	Наблюдение
59.				Групповая	2	Остановки и передачи шайбы	Хоккейная площадка	Наблюдение
60.				Групповая	2	Остановки и передачи шайбы	Хоккейная площадка	Наблюдение

61.				Групповая	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Хоккейная площадка	Наблюдение
62.				Групповая	2	Техника передачи шайбы подкидкой с удобной и не удобной стороны хвата клюшки	Хоккейная площадка	Наблюдение
63.				Групповая	2	Упражнения на выносливость	Хоккейная площадка	Наблюдение
64.				Групповая	2	Упражнения на координацию и стойку на коньках	Хоккейная площадка	Наблюдение
65.				Групповая	2	Упражнения на координацию и стойку на коньках	Хоккейная площадка	Наблюдение
66.				Групповая	2	Действия игроков у борта	Хоккейная площадка	Наблюдение
67.				Групповая	2	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
68.				Групповая	2	Тактика в обороне	Хоккейная площадка	Наблюдение
69.				Групповая	2	Тактика игры в защите	Хоккейная площадка	Наблюдение
70.				Групповая	2	Работа над ошибками	Хоккейная площадка	Наблюдение
71.				Групповая	2	ОФП. Промежуточная аттестация	Сп. зал. Хоккейная площадка	Тестирование
72.				Групповая	2	СФП. Промежуточная аттестация	Сп. зал. Хоккейная площадка	Тестирование
73.				Групповая	2	Учебно-тренировочные игры	Хоккейная площадка	Наблюдение
74.				Групповая	2	Разбор игры, работа над ошибками	Хоккейная площадка	Наблюдение
75.				Групповая	2	Техника катания и передачи шайбы в движении на льду	Хоккейная площадка	Наблюдение
76.				Групповая	2	Техника отбора шайбы в средней зоне	Хоккейная площадка	Наблюдение

77.				Групповая	2	Обучение игры в большинстве и меньшинстве	Хоккейная площадка	Наблюдение
78.				Групповая	2	СФП. ОФП. Тактические действия в защите и нападении	Хоккейная площадка	Наблюдение
79.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал, стадион	Наблюдение
80.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
81.				Групповая	2	СФП. ОФП. Акробатические упражнения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
82.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – учебная игра	Сп. зал. стадион	Наблюдение
83.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнение для рук, плечевого пояса. Упражнение для укрепления опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
84.				Групповая	2	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
85.				Групповая	2	СФП. ОФП. Обучение игры в большинстве и меньшинстве	Сп. зал. стадион	Наблюдение
86.				Групповая	2	СФП. ОФП. Техника отбора шайбы в зоне нападения	Сп. зал. стадион	Наблюдение
87.				Групповая	2	СФП. ОФП. Свободное скольжение на коньках с различными положениями рук	Сп. зал. стадион	Наблюдение
88.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры на коньках на льду	Сп. зал. стадион	Наблюдение
89.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения на выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
90.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения в спортивном зале на скорость и выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
91.				Групповая	2	СФП. ОФП Основы техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в тренажёрном зале.	Сп. зал. стадион	Беседа
92.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями	Сп. зал.	Наблюдение

							стадион	
93.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
94.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение , челночный бег.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
95.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения на выносливость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
96.				Групповая	2	СФП. ОФП. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Сп. зал. стадион	Наблюдение
97.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
98.				Групповая	2	СФП. ОФП. Беговые упражнения, прыжки в длину	Сп. зал. стадион	Наблюдение
99.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс	Сп. зал. стадион	Наблюдение
100.				Групповая	2	СФП. ОФП. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
101.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	Сп. зал. стадион	Наблюдение
102.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс	Сп. зал. стадион	Наблюдение
103.				Групповая	2	СФП. ОФП. Беговые упражнения, прыжки в длину	Сп. зал. стадион	Наблюдение
104.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
105.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
106.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс 1000м, упражнения на ловкость и скорость	Сп. зал. стадион	Наблюдение
107.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение

108.				Групповая	2	СФП. ОФП. Кросс фит	Сп. зал. стадион	Наблюдение
109.				Групповая	2	СФП. ОФП. Челночный бег 9х10 , 15х6 ,	Сп. зал. стадион	Наблюдение
110.				Групповая	2	СФП. ОФП. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
111.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
112.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – учебная игра 5х5	Сп. зал. стадион	Наблюдение
113.				Групповая	2	СФП. ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Сп. зал. стадион	Наблюдение
114.				Групповая	2	СФП. ОФП. Изучение судейства и жестов в хоккее	Сп. зал. стадион	Наблюдение
115.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для шеи и туловища	Сп. зал. стадион	Наблюдение
116.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития физических качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
117.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	Сп. зал. стадион	Наблюдение
118.				Групповая	2	СФП. ОФП. Техника бросков	Сп. зал. стадион	Наблюдение
119.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
120.				Групповая	2	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	Сп. зал. стадион	Тестирование
121.				Групповая	2	Выполнение и сдача контрольных нормативов	Сп. зал. стадион	Тестирование
122.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития взрывной силы	Сп. зал. стадион	Наблюдение
123.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения на координацию	Сп. зал. стадион	Наблюдение
124.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение

125.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития взрывной силы	Сп. зал. стадион	Наблюдение
126.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения на координацию	Сп. зал. стадион	Наблюдение
127.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	Сп. зал. стадион	Наблюдение
128.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
129.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	Сп. зал. стадион	Наблюдение
130.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
131.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	Сп. зал. стадион	Наблюдение
132.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
133.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
134.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	Сп. зал. стадион	Наблюдение
135.				Групповая	2	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны.	Сп. зал. стадион	Наблюдение
136.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игра в мини-лапту	Сп. зал. стадион	Наблюдение
137.				Групповая	2	СФП. ОФП. Подвижные игры. Ручной мяч	Сп. зал. стадион	Наблюдение
138.				Групповая	2	СФП. ОФП. Игра футбол	Сп. зал. стадион	Наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
139.				Индивидуальная, самостояте	2	ОФП. Оценка исходного уровня + вводная разминка. Разминка Лёгкий бег 400 м в спокойном темпе (детям 10–11	По выбору обучающегося	самоконтроль

				льная		лет — 300 м). ОРУ на месте: круговые движения руками, наклоны, повороты туловища, выпады — по 8–10 повторений. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы — по 15 м. Основная часть Челночный бег 3×10 м — 3 попытки, отдых 1 мин. Результат записать. Прыжки в длину с места — 3 попытки. Результат записать. Бег 30 м с максимальной скоростью — 2 попытки, отдых 2 мин. Результат записать. Отжимания (от пола или от скамьи — для младших) — максимальное количество. Результат записать. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек — макс. Результат записать. Заминка Медленный бег 200 м. Растяжка: наклоны к прямым ногам сидя, растяжка квадрицепса стоя, растяжка голеностопа — по 15 секунд на каждую группу. Самоконтроль: записать в дневник ЧСС до и после занятия, субъективную оценку усталости по 10-балльной шкале, все результаты тестов.		
140.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Оценка исходного уровня и разминка-затравка Разминка — 10 минут: лёгкий бег 3 минуты, суставная гимнастика (шея, плечи, таз, колени, голеностоп), махи ногами, прыжки на месте. ОФП — 15 минут: челночный бег 3×10 м, две попытки (контрольный замер); отжимания от пола на максимум (замер); прыжок в длину с места, три попытки. Техника — 15 минут: посадка хоккеиста, полуприсед с правильной спиной, перенос веса с ноги на ногу, «шаги» в посадке по 10 м, 4 раза. Координация — 10 минут: «лесенка» на земле — приставные шаги, прыжки внутрь-наружу, бег с высоким подниманием бедра, 6 подходов. Растяжка — 10 минут: статическая растяжка задней	По выбору обучающегося	самоконтроль

						поверхности бедра, паха, голеностопа, спины, каждая позиция 20 секунд. Контроль: запись результатов челнока, отжиманий, прыжка — базовые показатели для сравнения в конце лета.		
141.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Скоростная база и имитация катания Разминка — 10 минут: бег 4 минуты, динамическая растяжка, прыжки с вращением рук. ОФП — 15 минут: бег 10 м с максимальной скоростью, 6 повторений, отдых 60 секунд; старты из положения сидя, лёжа, на одном колене — по 3 раза. Техника — 15 минут: «конькобежный шаг» на месте, широкий шаг в сторону с переносом веса, работа рук; переступания влево-вправо по 5 м, 4 раза; имитация торможения «плугом» на месте. Силовая база — 10 минут: приседания 3×15, выпады вперёд 3×10 на ногу, «лодочка» на спине 3×15 секунд. Растяжка — 10 минут: квадрицепсы, приводящие, икроножные, 20 секунд каждая.	По выбору обучающегося	самоконтроль
142.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Координация и работа с клюшкой (мяч) Разминка — 10 минут: бег 4 минуты, вращения руками, наклоны, прыжки с поворотом на 180°. ОФП — 15 минут: прыжки на одной ноге с удержанием баланса 5 секунд, по 3 раза на ногу; прыжки в длину с приземлением в «посадку», 6 раз; бег с быстрым изменением направления по сигналу, 6 раз. Техника — 15 минут: ведение теннисного мяча на месте — прямое 1 минуту, с переводом слева-направо 1 минуту, ведение по восьмёрке вокруг двух конусов 3 минуты; остановка мяча ребром клюшки, 20 раз. Силовая база — 10 минут: планка 3×30 секунд, боковая планка 2×20 секунд на сторону, подъёмы на носки 3×20. Растяжка — 10 минут: полная статическая, акцент на голеностоп и	По выбору обучающегося	самоконтроль

						бёдра.		
143.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Скоростно-силовая подготовка и бросковая имитация Разминка — 10 минут: бег 4 минуты, суставная гимнастика, махи, ускорения 3×15 м. ОФП — 15 минут: прыжки в длину с места, 6 раз; многоскоки (5 прыжков подряд), 4 подхода; спринт 15 м, 5 раз, отдых 75 секунд. Техника — 15 минут: имитация кистевого броска без шайбы, акцент на работу кистей и перенос веса, 30 раз; бросок теннисным мячом в стену или мишень, 30 раз; имитация щелчка — замах, перенос веса, «хлопок» без мяча, 20 раз. Координация — 10 минут: переступания с клюшкой, челнок 5 м с ведением мяча, 4 раза. Растяжка — 10 минут: плечевой пояс, спина, запястья.	По выбору обучающегося	самоконтроль
144.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Конькобежная имитация и баланс Разминка — 10 минут: бег 5 минут, динамическая растяжка, прыжки с поворотом на 90° и 180°. ОФП — 15 минут: стойка на одной ноге с закрытыми глазами, 3×15 секунд на ногу; ходьба по линии с клюшкой, 4×10 м; «ласточка», 3×10 секунд на ногу. Техника — 15 минут: «конькобежный шаг» в движении, широкий шаг влево-вправо на 10 м, 6 раз; имитация поворота с перекатом с ребра на ребро на месте, 20 раз; имитация торможения «на ребре», 15 раз. Силовая база — 10 минут: глубокие приседания 3×20, выпады в сторону 3×12 на ногу, скручивания на пресс 3×15. Растяжка — 10 минут: паховые мышцы, ягодицы, спина.	По выбору обучающегося	самоконтроль
145.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Работа с клюшкой и мячом: ведение, передачи, обводка Разминка — 10 минут: бег 4 минуты, вращения рук, наклоны с клюшкой, прыжки. Техника (ведение) —	По выбору обучающегося	самоконтроль

						15 минут: ведение мяча с переводом, короткое-широкое, 2 минуты; ведение за спиной, 1 минута; ведение с резкой сменой темпа, 2 минуты; ведение «восьмёркой» вокруг 3 конусов, 4 раза. Техника (передачи) — 15 минут: передача мяча в стену с ловлей отскока, 40 раз; передача в стену в одно касание, 30 раз; передача партнёру или родителю с 5–7 м, 30 раз. Техника (обводка) — 10 минут: обводка 4 конусов змейкой с мячом, 6 раз; простой финт корпусом, 20 раз; обводка с резкой остановкой и сменой направления, 10 раз. Растяжка — 10 минут: руки, плечи, спина.		
146.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Скоростная выносливость и повторная скорость Разминка — 10 минут: бег 5 минут, суставная гимнастика, 3 ускорения по 15 м. ОФП — 18 минут: челночный бег 4×10 м, 4 подхода, отдых 90 секунд; спринт 20 м и лёгкий бег обратно, 6 раз; режим «15 секунд работа / 15 секунд отдых» — бег с высоким подниманием бедра, 6 циклов. Техника — 12 минут: бросок мяча в мишень с 5 м, 20 раз; бросок в движении (2 шага + бросок), 20 раз; имитация кистевого броска с переносом веса, 30 раз. Силовая база — 10 минут: отжимания 3×максимум, приседания с выпрыгиванием 3×12, планка 3×40 секунд. Растяжка — 10 минут: ноги, спина, голеностоп.	По выбору обучающегося	самоконтроль
147.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Сложно координационная работа и имитация игровых действий Разминка — 10 минут: бег 4 минуты, вращения, наклоны, прыжки с поворотом, ускорения 3×10 м. ОФП — 15 минут: бег с быстрым изменением направления по 4 конусам («ёлочка»), 6 раз; прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 10 раз; кувырок вперёд + быстрый подъём + спринт 10 м, 4 раза.	По выбору обучающегося	самоконтроль

						Техника — 15 минут: «выход из зоны» — ведение мяча от точки А к точке Б (15 м) с обводкой 3 конусов и броском в мишень, 6 раз; «вход в зону» — приём мяча от стены, ведение, финт, бросок, 6 раз. Силовая база — 10 минут: выпады вперёд 3×12, «лодочка» 3×20 секунд, скручивания 3×15, подъёмы на носки 3×25. Растяжка — 10 минут: полная статическая.		
148.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Контрольное (промежуточное) Разминка — 10 минут: бег 5 минут, динамическая растяжка, 2 спринта по 10 м. Тест 1 — челночный бег 3×10 м, 2 попытки, фиксация лучшего. Тест 2 — бег 30 м, 2 попытки. Тест 3 — прыжок в длину с места, 3 попытки, лучшая фиксируется. Тест 4 — отжимания от пола, максимум. Тест 5 — ведение мяча вокруг 5 конусов на время, 2 попытки. Тест 6 — бросок мяча в мишень: 5 попаданий из 10 с 5 м. Заминка — 5 минут: лёгкий бег 2 минуты, растяжка. Контроль: сравнение с результатами занятия 1, фиксация в дневнике.	По выбору обучающегося	самоконтроль
149.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Комплексная техническая работа (станции) Разминка — 10 минут: бег 4 минуты, суставная гимнастика, прыжки, ускорения. Станции — 20 минут, 3 круга по 5 станциям, отдых между кругами 2 минуты. Станция 1: ведение мяча — прямое, перевод, за спиной, без остановки, 4 минуты. Станция 2: броски — кистевой в мишень с 5 м, 15 раз, 4 минуты. Станция 3: передачи — в стену в одно касание, 30 раз, 4 минуты. Станция 4: обводка — змейка вокруг 5 конусов с финтом, 4 раза, 4 минуты. Станция 5: остановка мяча — ребро клюшки, крюк, имитация коньком подошвой, 20 раз, 4 минуты. ОФП — 15 минут: прыжки на скакалке 3×30 секунд, приседания 3×20, планка	По выбору обучающегося	самоконтроль

						3×40 секунд. Растяжка — 10 минут.		
150.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Силовая подготовка и взрывная скорость Разминка — 10 минут: бег 5 минут, динамическая растяжка, ускорения 3×10 м. ОФП — 20 минут: приседания с выпрыгиванием 4×10; многоскоки 4×5 прыжков; запрыгивания на возвышенность 30–40 см, 4×10; спринт 10 м после каждого упражнения, 4 раза. Техника — 15 минут: имитация кистевого броска с резиновым амортизатором, 20 раз; броски мяча в мишень с 7 м, 25 раз; бросок после поворота (имитация броска с разворота), 20 раз. Силовая база — 10 минут: отжимания 3×максимум, выпады 3×15, «супермен» на спине 3×15, скручивания 3×20. Растяжка — 10 минут.	По выбору обучающегося	самоконтроль
151.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Тактическая подготовка (на земле) Разминка — 10 минут: бег 4 минуты, растяжка, ускорения. Теория — 5 минут: разбор схемы «выход из зоны 2×1» — позиции, движение без шайбы, варианты передачи, рисунок конусами на земле. Практика 2×1 — 15 минут: отработка схемы с партнёром или родителем — нападающий с шайбой ведёт к конусу, партнёр открывается, передача, бросок, 8 повторений со сменой сторон. Практика 3×2 — 15 минут: расстановка 5 конусов как ориентиров позиций, отработка передвижений без шайбы — открывание, подстраховка, заполнение зон, 6 проходов. ОФП — 10 минут: челночный бег 4×10 м, 3 подхода; бег с клюшкой и мячом 15 м, 5 раз. Растяжка — 5 минут.	По выбору обучающегося	самоконтроль
152.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Скоростно-силовая и техническая (комбинированная) Разминка — 10 минут: бег 5 минут, динамическая растяжка, прыжки, ускорения. ОФП — 18 минут: спринт 15 м + остановка + спринт обратно, 6 раз;	По выбору обучающегося	самоконтроль

						бег 10 м с обводкой 3 конусов и обратно, 5 раз; «Т-тест» — вперёд 10 м, вбок 5 м, вбок 5 м, назад 10 м, 5 раз. Техника — 15 минут: ведение мяча 15 м с обводкой 4 конусов и броском в мишень, 8 раз; ведение с резкой остановкой и передачей в стену, 10 раз; ведение с имитацией движения спиной вперёд и оглядкой, 6 раз. Силовая база — 10 минут: приседания 3×25, отжимания 3×максимум, планка 3×45 секунд, подъёмы на носки 3×30. Растяжка — 7 минут.		
153.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Тактическая подготовка: игровые ситуации на земле Разминка — 10 минут: бег 4 минуты, растяжка, ускорения 3×10 м. Теория — 5 минут: разбор «вход в зону 2×2» — создание численного преимущества, ширина атаки, варианты входа. Практика 2×2 — 15 минут: отработка с двумя партнёрами или родителями — первый пас, открывание, взаимозаменяемость позиций, бросок, 8 проходов. Практика 1×1 — 15 минут: обводка защитника (пассивный, на конусах) — финт корпусом, смена темпа, уход в сторону, 8 раз; «1×1» с активным соперником (партнёр), 6 раз. ОФП — 10 минут: прыжки на скакалке 3×40 секунд, челнок 3×10 м, 3 подхода; «лесенка», 4 подхода. Растяжка — 5 минут.	По выбору обучающегося	самоконтроль
154.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Интегральная техническая работа (игровой формат) Разминка — 10 минут: бег 5 минут, динамическая растяжка, прыжки, ускорения. Техника — 20 минут: «трасса» — старт, спринт 10 м, обводка 4 конусов с мячом, передача в стену, приём, финт, бросок в мишень. Полный проход 6 раз, отдых 60 секунд. ОФП — 15 минут: круговая, 4 станции по 45 секунд	По выбору обучающегося	самоконтроль

						работы и 30 секунд отдыха, 3 круга — приседания с выпрыгиванием, отжимания, скакалка, челнок 5 м. Техника — 5 минут: передачи в движении с партнёром на 10 м, туда-обратно с мячом, 5 минут непрерывно. Растяжка — 10 минут.		
155.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Предконтрольная комплексная отработка Разминка — 10 минут: бег 5 минут, полная суставная гимнастика, динамическая растяжка, 3 спринта по 10 м. Техника — 30 минут: станции по 3 минуты, 2 круга. Станция 1 — ведение: прямое, перевод, за спиной. Станция 2 — броски: кистевой в мишень. Станция 3 — передачи: в стену, одно касание. Станция 4 — обводка: змейка и финт. Станция 5 — имитация торможения и поворота. ОФП — 10 минут: прыжки на скакалке 3×30 секунд, планка 3×45 секунд, растяжка голеностопа. Растяжка — 10 минут: полная.	По выбору обучающегося	самоконтроль
156.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Итоговое контрольное Разминка — 10 минут: бег 5 минут, динамическая растяжка, 2 спринта по 10 м. Тест 1 — челночный бег 3×10 м, 2 попытки, лучшее фиксируется. Тест 2 — бег 30 м, 2 попытки. Тест 3 — прыжок в длину с места, 3 попытки, лучшая. Тест 4 — отжимания от пола, максимум. Тест 5 — ведение мяча вокруг 5 конусов на время, 2 попытки. Тест 6 — броски в мишень: 6 попаданий из 10 с 5 м. Тест 7 — планка, время до отказа. Заминка — 4 минуты: лёгкий бег 2 минуты, полная растяжка. Контроль: сравнение всех показателей с занятием 1 и 9, запись итоговой динамики в дневник, передача результатов тренеру.	По выбору обучающегося	самоконтроль
Всего					312 ч.			