****

**Содержание**

Пояснительная записка ……………………………………………………………3

1. Нормативная часть …………………………………………………………….4

1.1. Цели и задачи Программы………………………………………………..4

1.2. Режимы тренировочной работы………………………………………….5

1.3. Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисления из них ..5

1.4. Платные образовательные услуги………………………………………..7

1. Методическая часть.…………………………………………………………...7
   1. Организационно-методические указания………………………………7
   2. Учебный план………………………………………………………….....9
   3. План годичного цикла подготовки …………………………………….11
   4. Программный материал для практических занятий ………………….13
      1. Физическая подготовка ………………………………………........13
      2. Техническая подготовка …………………………………………..16
      3. Тактическая подготовка …………………………………………. 18
2. Теоретическая подготовка ………………………………………………….. 18

3.1. Основы техники безопасности……………………………………….21

1. Психологическая подготовка ……………………………………………….. 22
2. Воспитательная работа ……………………………………………………….24
3. Восстановительные мероприятия…………………………………………….26
4. Контроль за подготовкой обучающихся. …………………………………28
5. Контрольные нормативы по общей физической и специальной

физической подготовке ………………………………………………………29

8.1. Методические указания по организации приема контрольных нормативов…………………………………………………………………………30

9. Методическое обеспечение Программы ……………………………………..30

10. Приложение: Календарный учебный график…………………………….... 32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 4 года и 4 месяца обучения (количество часов - 1014).

Нормативная часть Программы содержит режимы тренировочной работы, условия зачисления в группы обучающихся и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки обучающихся как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Программа содержит организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, контрольные нормативы.

Хоккей командно-игровой вид спорта. Хоккей – командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб. На матч обычно заявляют 17—22 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Матч по хоккею состоит из трёх периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трёх периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты).

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Цели и задачи Программы**

Одной из концептуальных основ деятельности Государственного автономного учреждения Псковской области «Спортивна школа «Олимп» (далее – Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения по Программе.

Программа рассчитана на 4 года и 4 месяца обучения.

В группы обучающихся зачисляются дети от 4 лет, имеющие разрешение врача и прошедшие вступительное тестирование. Обучающиеся в год приема должны достигнуть четырехлетнего возраста.

Программа реализуется в группах первого, второго, третьего и четвертого годов обучения. Первый год продолжительностью 1 год 4 месяца. Учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года. Второй, третий и четвертый года обучения имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года.

Для обучающихся первый год Программа составляет 55 учебных недель и 14 недель каникул, второй, третий и четвертый года обучения - из расчета 38 недель занятий и 14 недель каникул.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения по Программе очная. При реализации Программы используются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Цель Программы– создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия хокеем, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся и на этой основе становление навыков скольжения.

В период обучения решаются следующие задачи:

* формирование и развитие физических способностей обучающихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
* выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* подготовка спортивного резерва;
* формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
* всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
* укрепление здоровья, закаливание организма;
* воспитание личностных качеств;
* освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
* овладение основами техники и тактики игры в хоккей.

Критериями успешности прохождения обучающимися Программы являются:

* стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
* динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
* уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

* формирование знаний, умений и навыков игры в хоккей;
* выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
* вовлечение в систему регулярных занятий;

**–** отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий хоккеем по программе спортивной подготовки.

**1.2. Режимы тренировочной работы**

Таблица № 1

Режимы тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Мин./макс. Количество обучающихся в группе  (человек) | Количество часов в неделю, час | Количество занятий в неделю |
| 1-й год | 4 года | 15 - 29 | 6 | 3-5 |
| 2-ой год | 5 лет | 15 - 29 | 6 | 3-5 |
| 3-ий год | 6 лет | 15 - 29 | 6 | 3-5 |
| 4-ый год | 7 лет | 15 - 29 | 6 | 3-5 |

**1.3. Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисления из них**

Прием в группы обучающихся осуществляется по результатам сдачи вступительного тестирования, приказом директора, по заявлению родителей (и иных законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем.

Учреждение осуществляет прием детей на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по хоккею на платной основе. Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (и иными законными представителями) регулируются договором об оказании платных образовательных услуг.

При отборе детей на обучение по Программе учитываются критерии отбора, приведенные в таблице № 2.

Таблица № 2

Контрольные нормативы вступительного тестирования

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Нормативы |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз) |
| 3. | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) |
| 4. | Бег 20 м (не более 7,5 с) |

Объявление результатов вступительного тестирования осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга, полученного суммированием мест, занятых поступающим по каждому виду теста.

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненная анкета установленного образца.
2. Заявление о зачислении ребенка на отделение хоккея (от любого родителя).
3. Ксерокопия свидетельства о рождении.
4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем.
5. Две черно-белые фотографии 3х4.
6. Ксерокопия страхового медицинского полиса.
7. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

Отчисление обучающихся

Образовательные отношения прекращаются в связи с отчислением обучающегося из Учреждения.

Отчисление может быть произведено по инициативе родителей (и иных законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося:

- в случае перевода обучающегося для продолжения обучения в другую физкультурно-спортивную организацию; - по добровольному желанию родителей (и иных законных представителей) прекратить обучение в Учреждении, в том числе в связи с переездом на новое место жительства. Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения: - в случае невыполнения обучающимся учебного плана, контрольных нормативов, установленных Программой; - в случае возникновения медицинских противопоказаний, несовместимых с продолжением занятий; - за неисполнение или нарушение Устава Учреждения, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности; - в случае вмешательства родителей (и иных законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением образовательного процесса (в построение и проведение образовательного процесса; в подборе, назначении и освобождении от занимаемой должности тренерско-преподавательского, медицинского и иного обслуживающего образовательный процесс персонала). Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора. Обучающиеся, прошедшие подготовку по Программе в группах первого, второго, третьего и четвертого годов обучения, успешно сдавшие контрольные нормативы, зачисляются в группу этапа начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным программой спортивной подготовки по хоккею.

**1.4. Платные образовательные услуги**

Реализация программы осуществляется на платной основе.

Учреждение оказывает платные услуги в области физической культуры и спорта. Занятия проводятся по Программе в группах первого, второго, третьего и четвертого годов обучения.

Порядок предоставления платных образовательных услуг

При приеме на платной основе заключается договор между Учреждением и родителем (и иным законным представителем), подписание которого является обязательным для обеих сторон.

Стоимость образовательных услуг устанавливается на основании действующего прейскуранта платных услуг, утвержденных Комитетом по спорту Псковской области (далее учредитель).

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, пси­хологическая), средства, методы, формы подготовки, система кон­трольных нормативов.

Содержание программного материала обеспечивает непрерыв­ность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Комплектование учебных групп первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание составляется по представлению тренеров-преподавателей с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать двух часов (один академический час равен 45 минутам).

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для обеспечения образовательного процесса в группах обучающихся по Программе к основному тренеру-преподавателю дополнительно могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и специалисты.

**2.1. Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий с обучающимися учитываются их возрастные особенности. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с обучающимися этого возраста уделяют должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Возрастные особенности развития основных движений. Физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста отображены в таблице № 3.

Таблица № 3

Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей обучающихся

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Потенциал | Показатели | Возраст детей, лет | | | Сенситивный период, лет |
| 4 | 5 | 6 |
| Физический | Ловкость | 1,4 | 0,6 | - | 4 |
| Выносливость | 0,7 | 1,3 | - | 5 |
| Статическая сила | 1,2 | 0,8 | - | 4 |
| Быстрота | 1,4 | 0,6 | - | 4 |
| Скоростная сила | 0,8 | 1,1 | - | 5 |
| Динамическая сила | 1,1 | 0,9 | - | 4 |
| Гибкость | 0,9 | 1,1 | - | 5 |
| *Умеренный рост* | 4 | 3 | - | 4-5 |
| Функционально-двигательный | Дифференцировка силовых напряжений | 1,3 | 1,4 | 0,3 | 4-6 |
| Дифференцировка пространственных параметров | 1,2 | 0,8 | 1,0 | 4,6 |
| Ориентационные способности | 1,3 | 0,7 | 1,0 | 4,6 |
| Координационные способности | 1,2 | 1,0 | 0,8 | 4-5 |

Примечание: интенсивность темпов роста развития:

больше или равно 1,5 – ускоренный рост;

больше или равно 1 – умеренный рост;

меньше 1 – замедленный рост.

При разучивании какого-либо упражнения, приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне обращают внимание обучающихся на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий обучающиеся должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом обучение начинают с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

**2.2. Учебный план**

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки обучающихся. При составлении учебного плана учитывается специфика хоккея, возрастные особенности обучающихся, основополагающие положения теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально определяют оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
* Увеличение объема тренировочных нагрузок.
* Увеличение объема игровых нагрузок.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы. Для обучающихся по Программе первый год составляет 55 учебных недель обучения и 14 недель каникул, второй, третий и четвертый года обучения - из расчета 38 недель занятий и 14 недель каникул.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами.

Соотношение средств общей физической, специальной физической и теоретической подготовки представлено в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение средств общей физической, специальной физической и

теоретической подготовки (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Весь период |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8% |
| 2. | Общая физическая подготовка | 33% |
| 3. | Специальная физическая подготовка, в том числе техническая подготовка | 59% |

Объемы других разделов, таких как контрольные нормативы, восстановительные мероприятия специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую физическую и специальную физическую подготовку, включая техническую, тактическую и теоретическую подготовку,

Периодизация подготовки в учебных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для игровых видов спорта, в частности хоккея.

Обучение основам техники хоккея происходит в условиях наземной подготовки (в зале). Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению технике, тактике, скольжению.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий.

Основным различием в планировании подготовки в группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в группах заключается также в проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого, второго, третьего годов обучения. Итоговая аттестация проходит в декабре по итогам окончания полного курса обучения по Программе.

Таблица № 5

Учебный план тренировочных занятий по хоккею для обучающихся по программе первого года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов |
| 1 | Общая физическая подготовка | 109 |
| 2 | Специальная физическая подготовка,  из них:  Техническая подготовка  Тактическая подготовка | 195  50  33 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 26 |
| 5 | Контрольные нормативы | **+** |
|  | Всего | 330 |

Таблица № 6

Учебный план тренировочных занятий по хоккею для обучающихся по программе второго, третьего и четвертого годов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов |
| 1 | Общая физическая подготовка | 76 |
| 2 | Специальная физическая подготовка,  из них:  Техническая подготовка  Тактическая подготовка | 134  37  24 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 18 |
| 4 | Контрольные нормативы | **+** |
|  | Всего | 228 |

**2.3. План годичного цикла подготовки**

Особенность Программы – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому учебный материал в годичном цикле распределяют по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года обучения является набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки. План распределения учебных часов в группах представлен в таблицах № 7, № 8.

Таблица № 7

План распределения программного материала для групп первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год, час |
| Сентябрь | | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | | Февраль | | Март | | Апрель | | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | | 9 | | 9 | | 8 | | 0 | 0 | 0 | 9 | 8 | 9 | 8 | 109 |
| Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе техническая подготовка | 14 | | 16 | | 15 | 16 | 12 | 14 | | 15 | | 16 | | 16 | | 0 | 0 | 0 | 15 | 16 | 14 | 16 | 195 |
| Контрольные нормативы | - | | - | | - | - | - | - | | - | | - | | - | | - | - | - |  | - | - | + | + |
| Итого: | 25 | | 26 | | 25 | 26 | 22 | 24 | | 26 | | 27 | | 26 | | 0 | 0 | 0 | 26 | 26 | 25 | 26 | 330 |

Таблица № 8

План распределения программного материала для групп второго, третьего и четвертого годов обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего  за год, час |
| Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 0 | 0 | 0 | 9 | 8 | 9 | 8 | 76 |
| Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе техническая подготовка | 12 | 14 | 15 | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 15 | 16 | 14 | 16 | 134 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - | - | + | + |
| Итого: | 22 | 24 | 26 | 27 | 26 | 0 | 0 | 0 | 26 | 26 | 25 | 26 | 228 |

Календарный учебный график составлен для каждой группы обучающихся и является приложением к Программе.

**2.4. Программный материал для практических занятий**

**2.4.1. Физическая подготовка**

Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

1. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: с гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта: футбол, баскетбол.

При воспитании силовых способностей у обучающихся прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у обучающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Спортивные игры – футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специально-подготовительные упражнения:

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения обучающихся на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

**2.4.2. Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки обучающихся технической подготовке уделяется должное внимание.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах № 9, и № 10 представлены основные средства по обучению технической подготовленности полевого игрока.

Таблица № 9Приемы техники передвижения на коньках

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея |
| 1 | Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке |
| 2 | Основная стойка (посадка) хоккеиста |
| 3 | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул |
| 4 | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой |
| 5 | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот |
| 6 | Бег скользящими шагами |
| 7 | Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда |
| 8 | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) |
| 9 | Повороты по дуге переступанием двух ног |
| 10 | Повороты влево и вправо скрестными шагами |
| 11 | Торможения полуплугом и плугом |
| 12 | Старт с места лицом вперед |
| 13 | Бег короткими шагами |
| 14 | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног |
| 15 | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда |
| 16 | Бег спиной вперед переступанием ногами |

Таблица № 10

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея |
| 1 | Обучение основной стойке хоккеиста |
| 2 | Обучение владением клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий |
| 3 | Ведение шайбы на месте |
| 4 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу |
| 5 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы |
| 6 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед |
| 7 | Обводка соперника на месте и в движении |
| 8 | Длинная обводка |
| 9 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) |
| 10 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) |
| 11 | Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы |
| 12 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем |
| 13 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания |

**2.4.3. Тактическая подготовка**

В таблице № 11 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Таблица № 11

Тактическая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея |
| 1 | Приемы индивидуальных тактических действий |
| 2 | Приемы тактики обороны |
| 3 | Скоростное маневрирование и выбор позиции |
| 4 | Отбор шайбы перехватом |
| 5 | Отбор шайбы клюшкой |
| 6 | Индивидуальные атакующие действия |
| 7 | Приемы тактики нападения |
| 8 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем |
| 9 | Групповые атакующие действия |
| 10 | Передачи шайбы – короткие, средние, длинные |
| 11 | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место |

Тактическая подготовка является важной составляющей системы подготовки обучающихся.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время проведения занятия, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность, вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

Теоретическая подготовка в группах проводится в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований.

В таблице № 12 представлен план теоретической подготовки обучающихся.

Таблица № 12

План теоретической подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Период обучения |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Его значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. | Первый и второй годы обучения |
| 2. | История вида спорта. Развитие хоккея | История зарождения и развития хоккея как вида спорта. История и развитие хоккея в СССР. Советские и российские хоккеисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История хоккея в регионе. | Весь период обучения |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека.  Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.  Влияние занятий физическими упражнениями, в частности хоккея, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. | Весь период обучения |
| 4. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, хоккеем. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для хоккея, уход за ними и хранение. Заточка коньков, станок для заточки. Экипировка хоккеиста. | Весь период обучения |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня. | Весь период обучения |
| 6. | Правила поведения в Ледовом дворце | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. | Весь период обучения |
| 7. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи | Соблюдение правил внутреннего распорядка. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям хоккеем. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. | Весь период обучения |
| 8. | Основы техники безопасности | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. | Весь период обучения |
| 9. | Основы техники и технической подготовки | Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. |  |
| 10. | Единая всероссийская спортивная классификация | Условия выполнения спортивных разрядов. | Весь период обучения |
| 11. | Правила соревнований по хоккею | Правила соревнований по хоккею. | Весь период обучения |

**3.1. Основы техники безопасности**

1. Общие требования безопасности

К занятиям хоккеем допускаются лица не младше 4 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий хоккеем необходимо соблюдать правила внутреннего распорядка Учреждения, расписание тренировочных занятий, правила личной гигиены.

При проведении занятий хоккеем возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при применении силовых приемов;

потертости от коньков;

травмы при падении на льду; травмы при выполнении упражнений без разминки;

травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

При проведении занятий по хоккею обучающийся должен:

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

быть внимательным при перемещениях на льду;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Учреждения.

При проведении занятий по хоккею соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

Провести разминку.

Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, защиту шеи, трусы хоккейные, краги, коньки).

Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

Соблюдать дисциплину, четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.   
 Не кататься на тесных или свободных коньках.   
 Выходить на лед и со льда только с разрешения тренера-преподавателя.

Провести разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.   
 Запрещается находиться на льду без коньков.   
 Запрещается кататься, когда на льду, когда работает техника по подготовке льда. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Организованно покинуть место проведения занятия (тренер-преподаватель выходит последним).

Снять коньки и спортивную форму.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

1. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (общей физической, специальной физической, технической, тактической, игровой) и проводится в ходе образовательного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки обучающихся, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки обучающихся. На ее основе решаются следующие задачи:

* воспитание личностных качеств обучающегося;
* воспитание волевых качеств;
* развитие процесса восприятия;
* развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
* развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки обучающегося чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать обучающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовки.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации образовательного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся.

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество обучающегося. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства обучающегося. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности обучающихся в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях обучающийся одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности обучающегося является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающемуся преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

* включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у обучающегося уверенность в своих силах;
* применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

1. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;

2. Воспитание спортивного трудолюбия;

3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;

5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности Учреждения;

6. Самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- совместное празднование дней рождений;

- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медицинским персоналом; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной Войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании обучающегося как хоккеиста, является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

**6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировочных занятий; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях: применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей, развития двигательных качеств обучающихся.

Восстановительные мероприятия направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния обучающихся осуществляется в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Восстановление направлено также на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста обучающихся; особенностей учебной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса обучающихся с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировочного занятия (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (частота сердечных сокращений – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировочного занятия различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа; различные методики приема банных процедур.

Психологические средства восстановленияпозволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение.

Для оценки эффективности применения восстановительных средств постоянно применяют оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносят соответствующие коррективы.

**7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающегося в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

1. врачебные обследования;
2. антропометрические обследования;
3. тестирование уровня физической подготовленности;
4. расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
5. анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

1. объема и эффективности соревновательной деятельности;
2. объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности обучающегося (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

- Оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема тренировочной нагрузки следует отнести количество:

- тренировочных дней;

- тренировочных занятий;

- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности.

1. **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В таблице № 13 представлены контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для обучающихся по Программе.

Таблица № 13

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для обучающихся по Программе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Год обучения | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Норматив | | | |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта | Не более  7 сек | Не более  6 сек | Не более  5.5 сек | Не более  4.5 сек |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | Не менее  90 см | Не менее  110 см | Не менее  115 см | Не менее  135 см |
| 3 | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | Не менее  7 раз | Не менее  10 раз | Не менее  15 раз | Не менее  15 раз |
| 4 | Бег на коньках 20 м | Не более  7 сек | Не более  6 сек | Не более  5.5 сек | Не более  4.8 сек |
| 5 | Бег на коньках спиной вперед 20м | Не более  13 сек | Не более  11 сек | Не более  10 сек | Не более  6.8 сек |
| 6 | Бег на коньках слаломный без шайбы | Не более  20 сек | Не более  16 сек | Не более  15.2 сек | Не более  13.5 сек |
| 7 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | Не более  20 сек | Не более  16 сек | Не более  15.2 сек | Не более  15.5 сек |
| 8 | Бег на коньках челночный 6х9 м | - | - | Не более  17.5 сек | Не более  16.5 сек |
| Критерии успешной сдачи нормативов | | Выполнено  4 норматива из 8 | Выполнено  5 нормативов из 8 | Выполнено  6 нормативов из 8 | Выполнено  8 нормативов из 8 |

**8.1. Методические указания по организации приема контрольных нормативов**

Целью проведения приема контрольных нормативов обучающихся является определение уровня освоения Программы,оценка умений и навыков, уровень общей физической и специальнойфизической подготовки обучающихся.

Задачами приема контрольных нормативов являются:

* достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся;
* определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
* определение этапа подготовленности обучающегося;
* получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки);
* выявление проблем в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года: промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого года обучения, в установленные сроки, итоговая аттестация проходит в декабре по итогам окончания полного курса обучения по Программе, в установленные сроки. Итоги отражаются в протоколах, проводится статистическая обработка данных.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований контрольных нормативов в соответствии с Программой, решения тренерского советаи приказа директора. При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам программы соответствующего года обучения (этапа подготовки).

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты по Программе, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольных нормативов и заявления их родителей (и иных законных представителей).

При проведении контрольных нормативов особое внимание уделяют созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

**9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

4. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.

6. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М., ФИС, 1990 г.

8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.

9. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990 г.

10. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.

Библия хоккейного тренера / составитель Д. Бертанья. М.: Спорт, 2016.

11. Хоккей. Книга-тренер.- Москва : Эксмо, 2016.

12.Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов – М.: Спорт, 2016.

13. Хоккей: 10 вопросов детскому тренеру.- СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013.

14. Спортивные и подвижные игры: учебник для спец. учеб. зав.физ.культ./ под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

15. Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина».

Приложение К дополнительной общеразвивающей программе по хоккею

**10. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Календарный учебный график для групп первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Кол-во  часов | Форма проведения | Место  проведения | Форма контроля |
| 1 неделя | | | | | |
| 1,  2 | Объяснение правил поведения на льду и вне льда. Разминка. ОРУ.  Передвижение на льду. Переступание с ноги на ногу | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 3,  4 | Разминка. ОРУ.  Построения.  Передвижение на льду. Скольжение | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 5,  6 | Разминка. ОФП.  Все способы ходьбы  Баланс на одной ноге. Падение и вставание со льда | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 2 неделя | | | | | |
| 7,  8 | Разминка. ОФП.  Все способы бега.  Скольжение. Ведение шайбы клюшкой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 9,  10 | Разминка. ОФП.  Расчет на 1,2,3. Повороты в стороны.  Скольжение на двух ногах по заданной траектории. Перешагивание через клюшки. Игра «скользи дальше всех» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 11,  12 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Движения рук. Ходьба «змейкой»  Выпады на одно колено (левое, правое). Падение и вставание с живота и спины. Игра «Защитное поле» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 3 неделя | | | | | |
| 13,  14 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Прыжки на левой, правой ноге, на двух ногах. Баланс.  Выпады на одно колено. Падение и вставание с живота и спины. Скольжение на внутреннем ребре лезвий коньков лицом вперед. Игра «Минное поле» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 15,  16 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения для туловища: наклоны, вращения.  Скрестные шаги на месте и в движении по заданной траектории. Торможение «плугом», «полуплугом». Игра «Салки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 17,  18 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения для ног: приседания, махи, отведение и другие  Скольжение на двух ногах, на одной ноге (левой, правой) со сменой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 4 неделя | | | | | |
| 19,  20 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения на гибкость.  Баланс в основной стоке. Прыжки влево и вправо. Скольжение на двух ногах. Торможение двумя параллельными ногами | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 21,  22 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Подвижные игры на ловкость.  Скольжение на одной, двух ногах Игры: «салки», «Минное поле» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 23,  24 | Разминка. ОРУ. Оценка разученных приемов: построение, перестроение, ходьба, бег.  Оценка разученных приемов: стойка, падение, вставание, выпады, скольжение с акцентированным движением рук на двух ногах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 5 неделя | | | | | |
| 25,  26 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Прыжки на левой, правой ноге, на двух ногах. Баланс.  Скольжение на одной, двух ногах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 27,  28 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения для туловища: наклоны, вращения. «Брюшной пресс», мышцы спины  Скольжение на одной ноге (левой, правой) со сменой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 29,  30 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения на гибкость.  Т-старт лицом вперед, скользящими шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 6 неделя | | | | | |
| 31,  32 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Построения, ходьба, бег, прыжки, подвижные игры  Скольжение «фонариками» на месте (вперед, назад) | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 33,  34 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Гибкость. Преодоление полосы препятствий  Скольжение «фонариками» в движении лицом вперед, спиной вперед по прямой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 35,  36 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Бег, прыжки, подвижные игры.  V-старт лицом вперед, торможение одной ногой (левой, правой) | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 7 неделя | | | | | |
| 37,  38 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения с клюшкой для флорбола с теннисным мячом. Игра «Тяни, толкай».  «Полуфонарики» движение одной ногой (левой, правой) | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 39,  40 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения на «пресс», мышцы спины, гибкость.  Игра в футбол.  Торможение после разгона на внутренней поверхности лезвия, лицом вперед. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 41,  42 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Ходьба, бег, упражнения с мячами. Эстафеты  «Полуфонарики» движение одной ногой (левой, правой) со сменой. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 8 неделя | | | | | |
| 43,  44 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Ходьба, бег, упражнения с мячами.  Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа) | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 45,  46 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения для рук. Упражнение «скалолаз». Полоса препятствий.  Повороты без отрыва коньков ото льда со сменой «ведущей» ноги. Движение по виражам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 47,  48 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Гибкость, ловкость. Игра «перестрелка»  Оценка разученных приемов скольжения | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 9 неделя | | | | | |
| 49,  50 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Баланс на одной ноге (левой и правой), на двух ногах. Упражнения с клюшкой и теннисными мячами.  Техника скольжения на одной и двух ногах. «Полуфонарики» движение одной ногой (левой, правой) со сменой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 51,  52 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Ловкость, координация. Полоса препятствий.  Подвижные игры на развитие ловкости и координации. Эстафеты Техника скольжения на одной и двух ногах. «Полуфонарики» движение одной ногой (левой, правой) со сменой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 53,  54 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения на «пресс», мышцы спины, гибкость.  Игра в футбол  Повороты без отрыва коньков ото льда со сменой «ведущей» ноги. Движение по виражам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 10 неделя | | | | | |
| 55,  56 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка скольжения по кругу («перебежка» вперед-назад)  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 57,  58 | Разминка. ОРУ. Игра в футбол.  Отработка скольжения по дугам  Ведение и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 59,  60 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжения по дугам, толкаясь одной ногой.  Ведение и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 11 неделя | | | | | |
| 61, 62 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжения, повороты, развороты.  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 63,  64 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Остановка и передача шайбы на месте, в движении | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 65,  66 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Скольжение на одной ноге вперед, назад.  Остановка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 12 неделя | | | | | |
| 67, 68 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка скольжения, поворотов, разворотов. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 69,  70 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Отработка скольжения, поворотов, разворотов.  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 71, 72 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Отработка скольжения, поворотов, разворотов.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 13 неделя | | | | | |
| 73, 74 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение на одной ноге на внутреннем и внешнем ребре. Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 75,  76 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Скольжение на одной ноге на внутреннем и внешнем ребре.  Броски, ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 77, 78 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Повороты, развороты на одной ноге.  Броски, ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 14 неделя | | | | | |
| 79, 80 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение на одной ноге на внутреннем и внешнем ребре. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 81,  82 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Скольжение на одной ноге на внутреннем и внешнем ребре.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 83, 84 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Повороты, развороты на одной ноге.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 15 неделя | | | | | |
| 85, 86 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение на одной ноге -вперед, назад  Повороты «улитка» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 87,  88 | Разминка. ОРУ. ОФП  Скольжение по малым дугам лицом, спиной.  Игра 1\*1 без ворот | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 89, 90 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Ведение шайбы.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 16 неделя | | | | | |
| 91, 92 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Остановка и передача шайбы на месте, в движении 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 93, 94 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка стартов и разворотов.  Упражнение 2\*1, 1\*0. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 95, 96 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Скольжение на одной ноге -вперед, назад.  Отбор шайбы 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 17 неделя | | | | | |
| 97, 98 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Повороты, развороты на одной ноге.  Броски, ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 99,  100 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Отработка правильного толчка ногами.  Старты из различных исходных положений | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 101, 102 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение на одной ноге -вперед, назад.  Игра 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 18 неделя | | | | | |
| 103, 104 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Ведение, прием и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 105, 106 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Ведение, обводка.  Броски из различных исходных положений | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 107, 108 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение по прямой, повороты, «улитки», «кораблики».  Броски после передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 19 неделя | | | | | |
| 109, 110 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение на внутреннем и внешнем ребре.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 111,  112 | Разминка. ОРУ. Подвижные игры.  Отработка правильного толчка ногами.  Игровые упражнения 1\*0, 1\*1, 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 113, 114 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Восьмерки» малые, прыжки через препятствие.  Эстафеты с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 20 неделя | | | | | |
| 115, 116 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Ведение, передачи, броски шайбы по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 117, 118 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Ведение, обводка, броски шайбы по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 119, 120 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Игровые упражнения 1\*0, 1\*1.  «Догонялки» 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 21 неделя | | | | | |
| 121, 122 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение по прямой, по дугам.  «Перебежка» по кругам. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 123,  124 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Броски в движении. Передачи в парах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 125, 126 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Контрольная игра на ½ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 22 неделя | | | | | |
| 127, 128 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Разминка по кругам.  «Перебежка» без клюшек.  Бросковая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 129, 130 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Маневренность и обводка.  Игра 1\*1 без ворот | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 131, 132 | Разминка. ОРУ. Эстафеты. «Восьмерки» в парах.  Передачи в тройках.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 23 неделя | | | | | |
| 133, 134 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Передачи шайбы, броски по воротам.  Обводка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 135, 136 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Эстафеты с шайбой  «Перебежки», «Улитки»  Игровые упражнения 1\*1, 1\*0 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 137,  138 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Передачи, ведение шайбы.  Игра 1\*1, 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 24 неделя | | | | | |
| 139, 140 | Разминка. ОРУ. ОФП. Катание лицом, спиной вперед  Скорость, старты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 141, 142 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение на одной ноге на внутреннем и внешнем ребре.  «Челночный» бег.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 143,  144 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  «Челночный» бег с шайбой.  Обводка 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 25 неделя | | | | | |
| 145, 146 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение.  Обводка стоек.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 147, 148 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Старты, остановки.  «Догонялки» 1\*1 в зоне.  Обводка стоек, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 149, 150 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Скольжения  «Улитки», «кораблики».  Передачи в тройках | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 26 неделя | | | | | |
| 151, 152 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение.  Упражнения 1\*0, 1\*1, 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 153, 154 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение, «перебежка».  Ведение шайбы. Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 155, 156 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 27 неделя | | | | | |
| 157, 158 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Старты из различных положений.  Повороты, развороты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 159, 160 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Тактика 2\*1, 1\*0.  Броски по воротам.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 161,  162 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Обводка 1\*1.  Технико-тактическая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 28 неделя | | | | | |
| 163, 164 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение  «Улитки» лицом, спиной вперед.  Передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 165, 166 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнения 2\*1, 1\*0  Броски по воротам.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 167, 168 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Старты из различных исходных положений.  Игра «Догонялки» с шайбой.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 29 неделя | | | | | |
| 169, 170 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Перебежка» лицом, спиной.  Обводка стоек, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 171, 172 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Ведение, передача шайбы.  Эстафеты на скорость | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 173, 174 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 30 неделя | | | | | |
| 175, 176 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Восьмерки» в парах.  Передачи в парах на месте и в движении | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 177, 178 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Скольжение.  Игра «Перебежка».  Ведение, броски шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 179, 180 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Упражнение 1\*0, 2\*1.  Броски по воротам.  Игра 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 31 неделя | | | | | |
| 181, 182 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Передачи в тройках.  «Восьмерки» в парах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 183, 184 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Катание: «улитки», «кораблики», «фонарики».  Катание по дугам.  Игра 2\*2 в зонах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 185,  186 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  «Челночный» бег. Техническая работа с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 32 неделя | | | | | |
| 187, 188 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение, повороты, развороты.  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 189, 190 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Упражнение 1\*0. Буллиты.  Ведение, передачи шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 191,  192 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Перебежка» лицом, спиной вперед.  Броски по воротам.  Игра «все на все» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 33 неделя | | | | | |
| 193, 194 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Техническая подготовка с шайбой.  Упражнение «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 195, 196 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Тактика 1\*1, 2\*1, 1\*2.  Игра 3\*3 в зоне | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 197,  198 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Скольжение.  Передачи, обводка.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 34 неделя | | | | | |
| 199, 200 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение по кругам  Передачи, обводка.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 201, 202 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение спиной вперед.  Игровая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 203,  204 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Отработка остановки, стартов.  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 35 неделя | | | | | |
| 205, 206 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка бросков после комбинации «паровозик».  Отработка стойки и перемещения | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 207, 208 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Отработка броска издали и добивание.  Ведение и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 209, 210 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Взаимодействие в углу 2\*1.  Скорость старта.  Игра «Догонялки» 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 36 неделя | | | | | |
| 211, 212 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Техническая подготовка с шайбой. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 213, 214 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Челночный» бег с шайбой.  Обводка 1\*1.  Игра «Догонялки» 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 215,  216 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Ведение шайбы, обводка, бросок, добивание | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 37 неделя | | | | | |
| 217, 218 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Ведение шайбы, обводка, бросок, добивание | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 219, 220 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Восьмерки», «улитки» в парах.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 221, 222 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Старты из различных исходных положений. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 38 неделя | | | | | |
| 223, 224 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Техническая подготовка с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 225, 226 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Техника катания по прямой  «Перебежка».  Игровая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 227, 228 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Игра 3\*3 на ¼ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 39 неделя | | | | | |
| 229, 230 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Техника скольжения, обводки, обводки. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 231, 232 | Разминка. ОРУ. Футбол.  Техника катания по малым кругам.  Ведение шайбы, передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 233, 234 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 40 неделя | | | | | |
| 235, 236 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение, остановки, рывки.  Катание лицом, спиной вперед | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 237, 238 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Передачи в «тройках», отбор шайбы.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 239,  240 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Эстафеты  «Квадраты» 3\*1, 4\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 41 неделя | | | | | |
| 241, 242 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Техника катания.  Прием и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 243, 244 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Двойные «улитки».  Упражнения на ловкость на льду.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 245,  246 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Игра «все на все».  Игра 2\*2, 4\*4 на ½ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 42 неделя | | | | | |
| 247, 248 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Обводка стоек.  Выход из угла площадки в парах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 249, 250 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение.  «Перебежки» по кругам.  Игра 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 251,  252 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Бег по большим кругам. Остановка, рывки.  Игры 1\*1, 2\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 43 неделя | | | | | |
| 253, 254 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Техника катания.  Ведение, прием и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 255, 256 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Упражнение 1\*0, 1\*1.  Тактика игры в атаке | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 257, 258 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка «перебежек» с шайбой и без шайбы.  Игра 3\*3 в зоне | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 44 неделя | | | | | |
| 259, 260 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение: на одной ноге, на двух.  Повороты, развороты, «кораблики» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 261, 262 | Разминка. ОРУ. Футбол.  Старты из различных исходных положений.  Упражнение 1\*0. Броски и добивание | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 263, 264 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Тактика игры в обороне.  Игра «Догонялки» в парах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 45 неделя | | | | | |
| 265, 266 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Обводка стоек, передачи.  Обводка 1\*1, добивание.  Игра 1\*1 в углах с атакой ворот | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 267,  268 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Техника отбора шайбы  «Квадраты» 3\*1, 4\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 269, 270 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Техника катания.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 46 неделя | | | | | |
| 271, 272 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Восьмерки», «кораблики», «улитки» в парах  1\*1 с броском | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 273,  274 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  «Перекаты» лицом, спиной.  Скольжение внутреннее и внешнее ребро.  Броски после передач | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 275, 276 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Ведение шайбы, броски. «Веселые старты» на льду | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 47 неделя | | | | | |
| 277, 278 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение по дугам  Тактика 1\*1, 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 279,  280 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  «Восьмерки», «улитки»  Обводка стоек в парах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 281, 282 | Разминка. ОРУ. ОФП.  1\*2 атака с ходу.  Игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 48 неделя | | | | | |
| 283, 284 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка остановки, стартов, скольжение по малым дугам.  Броски после обводки | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 285, 286 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Техника рук.  Круговая тренировка «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 287, 288 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Игровая подготовка  Тактика обороны | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 49 неделя | | | | | |
| 289, 290 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Передачи. Прием шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 291,  292 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Скольжение. «Челночный» бег.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 293, 294 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Передачи, ведение шайбы.  Игра 1\*1, 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 50 неделя | | | | | |
| 295, 296 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка ловкости, стартов и разворотов  2\*1, 1\*0. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 297, 298 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Ведение шайбы.  Отбор шайбы 1\*1.  Отбор шайбы 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 299, 300 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение по малым дугам лицом, спиной.  Игра 1\*1 без ворот | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 51 неделя | | | | | |
| 301, 302 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение по дугам.  Повороты, развороты на одной ноге.  Броски, ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 303,  304 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Ведение, прием и передача шайбы.  Броски из различных исходных положений | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 305, 306 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Старты из различных исходных положений.  Игра 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 52 неделя | | | | | |
| 307, 308 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Скольжение по прямой, повороты, «улитки», «кораблики».  «Догоняющий в тройках» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 309,  310 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Скольжение по прямой, по дугам.  «Перебежка» по кругам.  Броски в движении | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 311, 312 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Эстафеты с шайбой.  «Перебежки», «Улитки».  Игровые упражнения 1\*1, 1\*0 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 53 неделя | | | | | |
| 313, 314 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Восьмерки» малые, прыжки через препятствие.  Эстафеты с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 315, 316 | Разминка. ОРУ. Эстафеты.  Раскатка по кругу.  Скоростная подготовка.  Броски, передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 317, 318 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Игровые упражнения 1\*0, 1\*1, 2\*1.  Игра 3\*3 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 54 неделя | | | | | |
| 319, 320 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Передачи, броски шайбы.  Обводка игрока | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 321,  322 | Разминка. ОРУ. Подвижная игра.  Остановка и передача шайбы на месте, в движении.  Упражнение 1\*1 (один на один с защитником) | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 323, 324 | Разминка. ОРУ. ОФП.  «Челночный» бег.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 55 неделя | | | | | |
| 325,  326 | Разминка. Контрольные нормативы  Контрольные нормативы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 327,  328 | Разминка. Контрольные нормативы  Контрольные нормативы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 329, 330 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |

**Календарный учебный график для групп второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Кол-во  часов | Форма проведения | Место проведения | Форма контроля |
| 1 неделя | | | | | |
| 1,  2 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка скольжения вперед и назад.  Остановка и старт | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое  наблюдение |
| 3,  4 | Разминка. ОРУ. Футбол.  Отработка скольжения по кругу. «Перебежка» вперед-назад.  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое  наблюдение |
| 5,  6 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка скольжения по дугам, толкаясь одной ногой.  Ведение и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 2 неделя | | | | | |
| 7,  8 | Разминка. ОФП.  Отработка скольжения, поворотов, разворотов.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 9,  10 | Разминка. ОРУ в парах.  Отработка «перебежки» с шайбой и без шайбы.  Игра 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 11,  12 | Разминка. ОРУ в парах.  Отработка остановок и стартов из различных исходных положений.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 3 неделя | | | | | |
| 13,  14 | Разминка. ОФП.  Скольжение на одной ноге на внутреннем и внешнем ребре.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 15,  16 | Разминка. ОФП.  Ведение шайбы.  Броски по воротам.  Эстафеты на скорость | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, Эстафеты на скорость | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 17,  18 | Разминка в парах  Остановка и передача шайбы на месте, в движение.  Упражнение 1\*1(один на один с защитником) | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 4 неделя | | | | | |
| 19,  20 | Разминка в парах. ОФП.  Скольжение на одной ноге -вперед, назад.  Повороты «улитка» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 21,  22 | Разминка в парах. ОФП.  Отработка ловкости, стартов и разворотов.  Упражнение 2\*1, 1\*0. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 23,  24 | Разминка. Подвижная игра.  Скольжение по малым дугам лицом, спиной.  Игра 1\*1 без ворот | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 5 неделя | | | | | |
| 25,  26 | Разминка. ОФП.  Скольжение.  Ведение шайбы.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 27,  28 | Разминка. ОФП.  Отбор шайбы 1\*1.  Отбор шайбы 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 29,  30 | Разминка. Подвижная игра.  Скольжение по дугам.  Повороты, развороты на одной ноге.  Броски, ведение шайбы | 1  1 | Групповая  тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 6 неделя | | | | | |
| 31,  32 | Разминка. ОФП.  Отработка правильного толчка ногами.  Старты из различных исходных положений | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 33,  34 | Разминка. ОФП  Скорость: старты из различных исходных положений.  Игра 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 35,  36 | Разминка в парах, ОФП  Скоростно-силовая подготовка.  Броски из различных сходных положений | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 7 неделя | | | | | |
| 37,  38 | Разминка в парах. ОФП.  «Восьмерки» в парах лицом, спиной.  Игра 2\*2 на ¼ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 39,  40 | Разминка в парах. ОФП.  Ведение, прием и передача шайбы.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 41,  42 | Разминка. ОФП.  Ведение, обводка.  Броски из различных исходных положений.  Игра «все на все» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, Игра «все на все» | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 8 неделя | | | | | |
| 43,  44 | Разминка. ОФП.  Скольжение по прямой, повороты, «улитки», «кораблики».  «Догоняющий в тройках» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 45,  46 | Разминка. Эстафеты.  Старты из различных исходных положений.  Ведение, обводка 1\*0, 1\*1.  Броски после передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 47,  48 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 9 неделя | | | | | |
| 49,  50 | Разминка. ОФП.  «Восьмерки» малые, прыжки через препятствие.  Эстафеты с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 51,  52 | Разминка. ОФП.  Скоростная подготовка.  Скольжение на внутреннем и внешнем ребре.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 53,  54 | Разминка. ОФП.  Игровые упражнения 1\*0, 1\*1, 2\*1.  Игра 3\*3 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 10 неделя | | | | | |
| 55,  56 | Разминка. ОФП.  Скоростная подготовка.  Ведение, передачи шайбы. Броски по воротам. Добивание | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 57,  58 | Разминка. ОФП.  Скольжение.  Обводка, броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 59,  60 | Разминка. Подвижная игра.  Игровые упражнения 1\*0, 1\*1.  Игра «Догонялки» 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 11 неделя | | | | | |
| 61,  62 | Разминка в парах. ОФП.  Скольжение по прямой, по дугам.  «Перебежка» по кругам.  Броски в движении | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 63,  64 | Разминка в парах. ОФП.  Техника скольжения.  Обводка 1\*1.  Передачи в парах. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 65,  66 | Разминка в парах, ОФП.  Контрольная игра на ½ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 12 неделя | | | | | |
| 67,  68 | Разминка. ОФП.  Разминка по кругам.  «Перебежка» без клюшек.  Бросковая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 69,  70 | Разминка. Подвижная игра.  «Круговая» тренировка  4 станции: техническая подготовка с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 71,  72 | Разминка. ОФП.  Отработка старта.  Маневренность и обводка.  Игра 1\*1 без ворот | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 13 неделя | | | | | |
| 73,  74 | Разминка. ОФП.  «Восьмерки» в парах.  Передачи в тройках.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 75,  76 | Разминка. Эстафеты.  Обводка 2\*1, броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 77,  78 | Разминка. ОФП.  Эстафеты с шайбой  «Перебежки», «Улитки».  Игровые упражнения 1\*1, 1\*0 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 14 неделя | | | | | |
| 79,  80 | Разминка. ОФП.  Раскатка по кругу  Скоростная подготовка.  Броски по воротам, передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 81,  82 | Разминка. ОРУ в парах.  Скольжение, «перебежка»  1\*1, 2\*1.  Эстафеты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 83,  84 | Разминка. ОРУ в парах.  Передачи, ведение шайбы.  Игра 1\*1, 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 15 неделя | | | | | |
| 85,  86 | Разминка. ОФП.  «Круговая» тренировка без шайб.  Скоростная подготовка  «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 87,  88 | Разминка. Подвижная игра.  Передачи, броски по воротам.  Обводка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 89,  90 | Разминка. ОФП.  Скоростно-силовая подготовка.  «Челночный» бег.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 16 неделя | | | | | |
| 91,  92 | Разминка. ОФП.  Катание лицом, спиной вперед  Скорость, старты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 93,  94 | Разминка, Футбол.  «Челночный» бег с шайбой.  Обводка 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 95,  96 | Разминка, ОФП.  «Перебежка» по кругам  2\*1.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 17 неделя | | | | | |
| 97,  98 | Разминка, ОФП.  Катание по прямой на одной, двух ногах.  Прыжки, обводка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 99,  100 | Разминка. ОФП.  Игровые упражнения в углах.  Стартовая скорость: отработка старта | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 101,  102 | Разминка. ОФП.  Упражнения 1\*0, 1\*1.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 18 неделя | | | | | |
| 103,  104 | Разминка. ОФП.  Старты, остановки.  «Догонялки» 1\*1 в зоне.  Обводка стоек, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 105,  106 | Разминка. Эстафеты.  Совершенствование скольжения  «улитки», «кораблики».  Передачи в тройках | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 107,  108 | Разминка. ОФП.  Скоростно-силовая подготовка.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 19 неделя | | | | | |
| 109,  110 | Разминка. ОФП.  Скоростная подготовка.  Упражнения 1\*0, 1\*1, 1\*2 | 1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 111,  112 | Разминка. Подвижная игра.  Скоростно-силовая подготовка.  «Челночный бег».  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 113,  114 | Разминка. ОФП.  Игровая подготовка.  Тактическая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 20 неделя | | | | | |
| 115,  116 | Разминка. ОФП.  Скольжение, «перебежка».  Ведение шайбы, броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 117,  118 | Разминка. Подвижная игра.  «Круговая» тренировка.  Техническая подготовка «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 119,  120 | Разминка. ОФП.  Техника скольжения.  Технико-тактическая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 21 неделя | | | | | |
| 121,  122 | Разминка, ОФП.  Старты из различных положений.  Повороты, развороты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 123,  124 | Разминка, ОФП.  Эстафеты на скорость.  Обводка 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 125,  126 | Разминка. ОФП.  Тактика 2\*1, 1\*0.  Броски по воротам.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 22 неделя | | | | | |
| 127,  128 | Разминка в парах. ОФП.  Ведение, передача шайбы. Эстафеты на скорость | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 129,  130 | Разминка в парах. ОФП.  Скольжение «улитки» лицом, спиной вперед.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 131,  132 | Разминка. Эстафеты.  «Перебежка» лицом, спиной вперед.  Обводка стоек, броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 23 неделя | | | | | |
| 133,  134 | Разминка. ОФП.  Скоростная подготовка.  «Челночный» бег.  Тактическая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 135,  136 | Разминка. Футбол.  «Круговая» тренировка на технику. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 137,  138 | Разминка. ОФП.  Упражнения 1\*0, 1\*1, 2\*1.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 24 неделя | | | | | |
| 139,  140 | Разминка. ОФП.  Старты из различных исходных положений.  «Догонялки» с шайбой, броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 141,  142 | Разминка. Эстафеты.  Скоростно-силовая подготовка.  Обводка, буллиты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 143,  144 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 25 неделя | | | | | |
| 145,  146 | Разминка в парах. ОФП.  «Восьмерки» в парах  Передачи шайбы в парах в движении, с увеличением скорости движения.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, повторный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 147,  148 | Разминка в парах. ОФП.  Скоростная подготовка.  Упражнения 1\*0, 1\*1. Обводка, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 149,  150 | Разминка. Подвижная игра.  «Круговая» тренировка на катание, «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 26 неделя | | | | | |
| 151,  152 | Разминка. ОФП.  Скольжение «Перебежка».  Ведение шайбы, броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 153,  154 | Разминка. ОФП.  Упражнения 1\*0, буллиты, 2\*1.  Игра 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 155,  156 | Разминка. Эстафеты.  Передачи в тройках.  «Восьмерки» в парах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 27 неделя | | | | | |
| 157,  158 | Разминка. ОФП.  Катание: «улитки», «кораблики», «фонарики».  Катание по дугам.  Игра 2\*2 в зонах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 159,  160 | Разминка. Подвижная игра.  Скоростно-силовая подготовка «челноки».  Обводка 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 161,  162 | Разминка. ОФП.  «Круговая» тренировка.  Техническая работа с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 28 неделя | | | | | |
| 163,  164 | Разминка. ОФП.  Отработка скорости старта.  Скольжение, повороты, развороты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 165,  166 | Разминка. Эстафеты.  Упражнение 1\*0, буллиты.  Ведение шайбы, передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 167,  168 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 29 неделя | | | | | |
| 169,  170 | Разминка. ОФП.  Скольжение «Перебежка» лицом, спиной вперед.  Броски по воротам. Игра «все на все» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 171,  172 | Разминка. ОФП.  Тактика 1\*1, 2\*1, 1\*2.  Игра 3\*3 в зоне | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 173,  174 | Разминка. ОФП.  Техническая подготовка с шайбой «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 30 неделя | | | | | |
| 175,  176 | Разминка. Эстафеты.  Скольжение по кругам.  Передачи, обводка.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 177,  178 | Разминка. ОФП.  Отработка остановки, стартов.  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 179,  180 | Разминка. ОФП.  Скольжение лицом, спиной вперед.  Игровая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 31 неделя | | | | | |
| 181,  182 | Разминка. ОФП.  Отработка бросков после комбинации «паровозик».  Отработка стойки и перемещения | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 183,  184 | Разминка. Подвижная игра.  Отработка броска издали и добивания.  Взаимодействие в углу 2\*1.  Ведение и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 185,  186 | Разминка. ОФП.  Техническая подготовка с шайбой.  Буллиты 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 32 неделя | | | | | |
| 187,  188 | Разминка. ОФП.  Техническая подготовка с шайбой.  Буллиты 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 189,  190 | Разминка. Эстафеты.  Скорость старта.  Упражнение 1\*2.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 191,  192 | Разминка. ОФП.  Скольжение, ведение шайбы, передачи.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 33 неделя | | | | | |
| 193,  194 | Разминка. ОФП.  Обводка, бросок, добивание.  Скоростная подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 195,  196 | Разминка. ОФП.  «Восьмерки», «улитки» в парах.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 197,198 | Разминка. ОФП.  Двойные «улитки».  Упражнения на ловкость на льду.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 34 неделя | | | | | |
| 199,  200 | Разминка. ОФП.  Старты из различных исходных положений.  «Квадрат» 4\*1.  Броски, добивание | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 201,  202 | Разминка в парах. ОФП.  Техника катания по прямой  «Перебежка».  Тактика 1\*2, 1\*1.  Игра в обороне | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 203,  204 | Разминка в парах. ОФП.  Игровая подготовка.  Игра 3\*3 на ¼ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 35 неделя | | | | | |
| 205,  206 | Разминка. ОФП.  Скольжение.  Техника обводки. Финты, обводка стоек. Броски после обводки | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 207,  208 | Разминка. Футбол.  Техника катания по малым кругам.  Ведение шайбы, передачи.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 209,  210 | Разминка. ОФП.  Техника скольжения по прямой.  Эстафеты.  «Квадраты» 3\*1, 4\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 36 неделя | | | | | |
| 211,  212 | Разминка. ОФП.  Остановки, рывки.  Катание лицом, спиной.  Игра 2\*2, 4\*4 на ½ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 213,  214 | Разминка. ОФП.  Передачи в «тройках», отбор шайбы.  Игра «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 215,  216 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 37 неделя | | | | | |
| 217,  218 | Разминка. ОФП.  Скольжение «улитки» внутрь, наружу лицом, спиной вперед.  Бег «перебежкой».  Игра 2\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 219,  220 | Разминка. ОФП.  Скоростная подготовка. «Челночный» бег.  Ведение по кругу.  «Квадраты» 3\*1, 4\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 221,  222 | Разминка. ОФП.  Теория, тактика 1\*1, 1\*2  Отбор шайбы в углах.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 38 неделя | | | | | |
| 223,  224 | Разминка. Контрольные нормативы  Контрольные нормативы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 225,  226 | Разминка. Контрольные нормативы  Контрольные нормативы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 227,  228 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |

**Календарный учебный график для групп третьего и четвертого годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Кол-во  часов | Форма проведения | Место проведения | Форма контроля |
| 1 неделя | | | | | |
| 1,  2 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка скольжения вперед и назад.  Остановка и старт | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое  наблюдение |
| 3,  4 | Разминка. ОРУ. ОФП.  Отработка скольжения по кругу («перебежка» вперед-назад).  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое  наблюдение |
| 5,  6 | Разминка. ОРУ, ОФП.  Отработка скольжения по дугам, толкаясь одной ногой.  Ведение и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 2 неделя | | | | | |
| 7,  8 | Разминка. ОРУ, ОФП.  Отработка скольжения, поворотов, разворотов.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 9,  10 | Разминка. ОРУ, ОФП.  Отработка «перебежки» с шайбой и без шайбы.  Игра 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 11,  12 | Разминка. ОРУ, ОФП.  Отработка остановок и стартов из различных исходных положений.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 3 неделя | | | | | |
| 13,  14 | Разминка. ОФП.  Скольжение на одной ноге на внутреннем и внешнем ребре.  Игра «догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, игровой метод | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 15,  16 | Разминка. ОФП.  Эстафеты на скорость.  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 17,  18 | Разминка в парах. ОФП.  Остановка и передача шайбы на месте, в движении.  Упражнение 1\*1 (один на один с защитником) | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 4 неделя | | | | | |
| 19,  20 | Разминка в парах. ОФП.  Скольжение на одной ноге вперед, назад.  Повороты «улитка» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 21,  22 | Разминка. ОФП.  Отработка ловкости, стартов и разворотов  2\*1, 1\*0. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 23,  24 | Разминка. ОФП.  Скольжение по малым дугам лицом, спиной.  Игра 1\*1 без ворот | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 5 неделя | | | | | |
| 25,  26 | Разминка. ОФП.  Ведение шайбы.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 27,  28 | Разминка. ОФП.  Отбор шайбы 1\*1.  Отбор шайбы 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 29,  30 | Разминка, ОФП.  Скольжение по дугам.  Повороты, развороты на одной ноге.  Броски, ведение шайбы | 1  1 | Групповая  тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 6 неделя | | | | | |
| 31,  32 | Разминка. ОФП.  Отработка правильного толчка ногами.  Старты из различных исходных положений | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 33,  34 | Разминка. ОФП.  Скорость: старты из различных исходных положений.  Игра 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 35,  36 | Разминка в парах, ОФП.  Скоростно-силовая подготовка.  Броски из различных исходных положений | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 7 неделя | | | | | |
| 37,  38 | Разминка в парах, ОФП.  «Восьмерки» в парах лицом, спиной.  Игра 2\*2 на ¼ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 39,  40 | Разминка. ОРУ.  Ведение, прием и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 41,  42 | Разминка, ОФП.  Игра «все на все».  Ведение, обводка.  Броски из различных исходных положений | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 8 неделя | | | | | |
| 43,  44 | Разминка, ОФП.  Скольжение по прямой, повороты, «улитки», «кораблики».  «Догоняющий в тройках» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 45,  46 | Разминка, ОФП.  Скорость старты из различных исходных положений.  Ведение, обводка 1\*0, 1\*1.  Броски после передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 47,  48 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 9 неделя | | | | | |
| 49,  50 | Разминка. ОФП.  «Восьмерки» малые, прыжки через препятствие.  Эстафеты с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 51,  52 | Разминка, ОФП.  Скоростная подготовка.  Скольжение на внутреннем и внешнем ребре.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 53,  54 | Разминка, ОФП.  Игровые упражнения 1\*0, 1\*1, 2\*1.  Игра 3\*3 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 10 неделя | | | | | |
| 55, 56 | Разминка, ОФП.  Скоростная подготовка.  Ведение, передачи, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 57,  58 | Скоростно-силовая подготовка.  Обводка, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 59,  60 | Разминка. ОФП.  Игровые упражнения 1\*0, 1\*1.  «Догонялки» 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 11 неделя | | | | | |
| 61,  62 | Разминка. ОФП.  Скольжение по прямой, по дугам.  «Перебежка» по кругам.  Броски в движении | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 63,  64 | Разминка. ОФП.  Обводка 1\*1.  Передачи в парах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 65,  66 | Разминка в парах. ОФП.  Контрольная игра на ½ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 12 неделя | | | | | |
| 67,  68 | Разминка. ОФП.  Разминка по кругам.  «Перебежка» без клюшек.  Бросковая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 69,  70 | Разминка. ОФП.  **«**Круговая» тренировка  4 станции: техническая подготовка с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 71,  72 | Разминка. ОФП.  Скорость старты.  Маневренность и обводка.  Игра 1\*1 без ворот | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 13 неделя | | | | | |
| 73,  74 | Разминка. ОФП.  «Восьмерки» в парах.  Передачи в тройках.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 75,  76 | Разминка. ОФП.  Скоростно-силовая подготовка.  Обводка 2\*1, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 77,  78 | Разминка. ОФП.  Эстафеты с шайбой  «Перебежки», «Улитки».  Игровые упражнения 1\*1, 1\*0 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 14 неделя | | | | | |
| 79,  80 | Разминка. ОФП.  Раскатка по кругу.  Скоростная подготовка.  Броски, передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 81,  82 | Разминка. ОФП  Скольжение, «перебежка»  1\*1, 2\*1.  Эстафеты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 83,  84 | Разминка. ОРУ.  Передачи, ведение шайбы.  Игра 1\*1, 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 15 неделя | | | | | |
| 85,  86 | Разминка. ОФП.  «Круговая» тренировка без шайб.  Скоростная подготовка  5 «станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 87,  88 | Разминка. ОФП  Передачи, броски шайбы.  Обводка игрока | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 89,  90 | Разминка. ОФП.  Скоростно-силовая подготовка.  «Челночный» бег.  Игра 4\*4 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 16 неделя | | | | | |
| 91,  92 | Разминка. ОФП.  Катание лицом, спиной вперед.  Скорость, старты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 93,  94 | Разминка, ОФП.  «Челночный» бег с шайбой.  Обводка 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 95,  96 | Разминка, ОФП.  «Перебежка» по кругам  2\*1, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 17 неделя | | | | | |
| 97,  98 | Разминка, ОФП.  Катание по прямой на одной, двух ногах.  Прыжки, обводка | 1  1 | Групповая тренировка, метод повторный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 99,  100 | Разминка. ОФП  Игровые упражнения в углах.  Стартовая скорость | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 101,  102 | Разминка. ОФП.  Игровые упражнения 1\*0, 1\*1.  Игра 4\*4. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 18 неделя | | | | | |
| 103,  104 | Разминка. ОФП.  Старты, остановки  «Догонялки» 1\*1 в зоне  Обводка стоек, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод повторный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 105,  106 | Разминка. ОФП.  Совершенствование скольжения.  «Улитки», «кораблики».  Передачи в тройках | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 107,  108 | Скоростно-силовая подготовка.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 19 неделя | | | | | |
| 109,  110 | Разминка. ОФП.  Скоростная подготовка:  1\*0, 1\*1, 1\*2 | 1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 111,  112 | Скоростно-силовая подготовка.  Упражнение «Челночный бег» | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 113,  114 | Разминка. ОФП.  Игровая подготовка  Тактическая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 20 неделя | | | | | |
| 115,  116 | Разминка. ОФП.  Скольжение, «перебежка».  Ведение шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 117,  118 | Разминка. ОРУ.  «Круговая тренировка»  Техническая подготовка «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 119,  120 | Разминка. ОФП.  Технико-тактическая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 21 неделя | | | | | |
| 121,  122 | Разминка, ОФП.  Старты из различных положений  Повороты, развороты | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 123,  124 | Разминка. ОФП.  Эстафеты на скорость.  Обводка 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 125,  126 | Разминка, ОФП.  Тактика 2\*1, 1\*0.  Броски по воротам,  «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 22 неделя | | | | | |
| 127,  128 | Разминка. ОФП.  Эстафеты на скорость.  Ведение, передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 129,  130 | Разминка. ОФП.  Скольжение.  «Улитки» лицом, спиной.  «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 131,  132 | Разминка. ОФП.  «Перебежка» лицом, спиной.  Обводка стоек, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 23 неделя | | | | | |
| 133,  134 | Разминка. ОФП.  Скоростная подготовка.  Тактическая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 135,  136 | Разминка. ОРУ  «Круговая» тренировка на технику | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 137,  138 | Разминка. ОРУ  Упражнения 1\*0, 1\*1, 2\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 24 неделя | | | | | |
| 139,  140 | Разминка. ОФП.  Старты из различных исходных положений.  «Догонялки» с шайбой, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 141,  142 | Разминка. ОФП.  Скоростно-силовая подготовка.  Обводка, буллиты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 143,  144 | Разминка.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 25 неделя | | | | | |
| 145,  146 | Разминка в парах. ОФП.  «Восьмерки» в парах.  Передачи в парах в движении | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 147,  148 | Разминка в парах. ОФП.  Скоростная подготовка  1\*0, 1\*1.  Обводка партнера, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 149,  150 | Разминка. ОФП.  «Круговая» тренировка на катание, «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 26 неделя | | | | | |
| 151,  152 | Разминка. ОФП. Скольжение «Перебежка».  Ведение, броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 153,  154 | Разминка. ОФП.  Упражнения 1\*0, буллиты, 2\*1.  Игра 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 155,  156 | Разминка. ОФП.  Передачи в тройках.  «Восьмерки» в парах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 27 неделя | | | | | |
| 157,  158 | Разминка. ОФП.  Катание: «улитки», «кораблики», «фонарики».  Катание по дугам.  Игра 2\*2 в зонах | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 159,  160 | Разминка. ОФП.  Скоростно-силовая подготовка «челноки».  Обводка 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 161,  162 | Разминка. «Круговая» тренировка.  Техническая работа с шайбой | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 28 неделя | | | | | |
| 163,  164 | Разминка. Скорость старта, ОФП.  Скольжение, повороты, развороты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 165,  166 | Разминка в парах. ОФП.  Упражнение 1\*0, буллиты.  Ведение, передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 167,  168 | Разминка в парах. ОФП  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 29 неделя | | | | | |
| 169,  170 | Разминка. ОФП.  Игра «все на все».  «Перебежка» лицом, спиной вперед.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 171,  172 | Разминка. ОФП.  Тактика 1\*1, 2\*1, 1\*2.  Игра 3\*3 в зоне | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 173,  174 | Разминка. ОФП.  Техническая подготовка с шайбой.  Упражнение «5 станций» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 30 неделя | | | | | |
| 175,  176 | Разминка. ОФП.  Скольжение по кругам  Передачи, обводка.  Броски | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 177,  178 | Разминка. ОФП.  Отработка остановки, стартов, ведение и остановки шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 179,  180 | Разминка. ОФП.  Скольжение спиной вперед.  Игровая подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 31 неделя | | | | | |
| 181,  182 | Разминка. ОФП.  Отработка бросков после комбинации «паровозик».  Отработка стойки и перемещения | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 183,  184 | Разминка. ОФП.  Отработка броска издали и добивание.  Взаимодействие в углу 2\*1.  Ведение и передача шайбы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 185, 186 | Разминка. ОФП.  Тактика 1\*2, 1\*1  Игра в обороне. | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 32 неделя | | | | | |
| 187,  188 | Разминка. ОФП.  Техническая подготовка с шайбой.  Буллиты 1\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 189,  190 | Разминка. ОФП.  Скорость старта.  «Догонялки» 1\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 191,  192 | Разминка. ОФП.  Финты, обводка стоек. Броски после обводки | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 33 неделя | | | | | |
| 193,  194 | Разминка ОФП  Обводка, бросок, добивание  Скоростная подготовка | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 195,  196 | Разминка. ОРУ.  «Восьмерки», «улитки» в парах.  Упражнение «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 197,  198 | Разминка. ОРУ.  Разминка в пятерках.  Техника скольжения по прямой.  Броски по воротам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 34 неделя | | | | | |
| 199,  200 | Разминка. ОФП.  Старты из различных исходных положениях.  «Квадрат» 4\*1.  Броски, добивание | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 201, 202 | Разминка. ОФП.  Техника катания по прямой.  Упражнение «Перебежка» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 203, 204 | Разминка. ОФП.  Игровая подготовка.  Игра 3\*3 на ¼ поля | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 35 неделя | | | | | |
| 205,  206 | Разминка в парах. ОФП.  Совершенствование техники катания.  Техника обводки | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 207,  208 | Разминка в парах. ОФП.  Техника катания по малым кругам.  Ведение шайбы, передачи | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 209,  210 | Разминка. ОФП.  Ловкость, координация  Эстафеты.  «Квадраты» 3\*1, 4\*1 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 36 неделя | | | | | |
| 211,  212 | Разминка. ОФП.  Остановки, рывки.  Катание лицом вперед, спиной вперед | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод повторный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 213,  214 | Разминка. ОФП.  Передачи в «тройках», отбор шайбы.  Упражнение «Догонялки» | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 215,  216 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 37 неделя | | | | | |
| 217,  218 | Разминка. ОФП.  Упражнение «Улитки» внутрь, наружу лицом, спиной вперед.  Бег «перебежкой».  Игра 2\*2 | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 219,  220 | Разминка. ОФП.  Скоростная подготовка.  Ведение шайбы по кругу.  Эстафеты | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 221,  222 | Разминка. ОФП.  Теория, тактика 1\*1, 1\*2  Отбор шайбы в углах. Подготовка к контрольным нормативам | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 38 неделя | | | | | |
| 223,  224 | Разминка. Контрольные нормативы  Контрольные нормативы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 225,  226 | Разминка. Контрольные нормативы  Контрольные нормативы | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод поточный | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |
| 227,  228 | Разминка. ОФП.  Контрольная игра | 1  1 | Групповая тренировка, метод интервальный, метод игровой | Бросковый зал  Ледовая арена | Педагогическое наблюдение |

Примечание: ОФП – общая физическая подготовка; ОРУ – общеразвивающие упражнения