ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО ЦФКиС «ОЛИМПИЯ»
протокол от 26.08.2026 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО ЦФКиС «ОЛИМПИЯ»
Громилин В.В.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе
с элементами вида спорта «хоккей-футбол»
физкультурно-спортивная направленность
на 2026–2027 учебный год

Цель программы: Формирование физически здоровой личности в процессе овладения основами хоккея и футбола, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа.

Данная цель достигается посредством решения следующих задач:
Личностные:
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства дружбы и товарищества, доброжелательности и толерантности в отношениях со сверстниками.

Метапредметные:
- учить организовать сотрудничество с педагогом и товарищами.
- контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Предметные:
- познакомить обучающиеся с историей развития хоккея и футбола;
- сформировать навыки игры в хоккей, футбол (тактическая подготовка и ОФП);
- развивать физические качества такие, как сила, быстрота, выносливость, координация.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу	4	4	-	Устный опрос

2	Общая физическая подготовка	26	2	24	Турниры и товарищеские матчи
3	Специальная физическая подготовка	26	2	24	Турниры и товарищеские матчи
4	Технико-тактическая подготовка	12	4	8	Турниры и товарищеские матчи
5	Итоговое занятие	4	-	4	Нормативы
	Итого	72	12	52	

2. Организационные моменты

Возрастные группы:

- Младшая группа (5–10 лет)

Продолжительность занятий:

- 2 учебных занятия 1 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 45 минут с перерывом 15 минут.

Место проведения занятий: Ледовый дворец, спортивный зал, футбольное поле.

3. Учебно-тренировочный процесс

3.1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Введение в программу.

Ознакомление с содержанием программы. Беседа о задачах обучения, о предъявляемых педагогом требованиях, правилах по технике безопасности. История зарождения хоккея и футбола. История развития современного хоккея и футбола в мире, в Российской Федерации, в регионе. Правила соревнований игры в хоккей и футбол. Хоккейный и футбольный словарь терминов и определений. Требования безопасности при организации занятий хоккеем и футболом, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка игроков. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Судейские жесты. Состав команды. Спортивная этика, дисциплина хоккеиста и футболиста. Время игры и устройство площадки для игры в хоккей и футбол.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие общей физической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации. Техника безопасности при выполнении различных упражнений

Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры с эстафетами.

Развитие рук и плечевого пояса.

Спортивные игры.

Практика. Работа с мячом (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая и тактическая подготовка. Понятие специальной физической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации. Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Развитие силы.

Развитие быстроты.

Развитие ловкости.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие специальной выносливости.

4. Технико-тактическая подготовка.

Тактическая подготовка

Теория: Понятие тактической подготовки. Функции игроков (нападающий, защитник).

Игра в нападении.

Игра в защите.

Подготовка вратаря.

Техническая подготовка

Теория: Понятие технической подготовки. Техника выполнения упражнений, методические указания и рекомендации.

Координационные упражнения с клюшкой.

Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.

Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой,сбоку, назад и т.д.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади, сзади корпуса.

Владение клюшкой и шайбой: Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса.

Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяяамплитуду движения рук.

Ведение шайбы (мяча) в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению, передача и остановка на месте и в движении. Отбор шайбы (мяча), подбиванием клюшки, удары клюшкой. Перехват шайбы (мяча). Техника игры вратаря: стойка и перемещение, отбивание шайбы (мяча).

4. Календарный план

Месяц/Неделя	Мероприятие
Сентябрь	Начало учебного года. Оценка физического состояния учеников.
Октябрь	ОФП. Начальная техника катания и владения клюшкой.
Ноябрь	СФП. Работа над техникой катания.
Декабрь	Совершенствование технической подготовки. Работа над индивидуальными действиями игроков.
Январь	Продолжение участия в турнирах сезона. Анализ результатов. Корректировка учебно-тренировочного процесса.
Февраль	Зимние каникулы. Поддерживающие тренировки.
Март	Возвращение к учебно-тренировочному процессу. Улучшение групповой тактики.
Апрель	Продолжение работы над командной игрой.
Май	Финальные турниры. Подведение итогов учебного года. Награждение лучших учеников.
Июнь	Летний лагерь. Поддерживающая тренировка и отдых.

5. Методическое обеспечение

Методические материалы:

- Учебники и пособия по технике и тактике хоккея.

- Видеоматериалы с анализом игр профессиональных команд.
- Программы тренировок для различных возрастных групп.
- Инструкции по безопасности на занятиях.

6. Кадровое обеспечение

Тренерско-преподавательский состав:

- Тренер-преподаватель.

Заключение

Данный учебный план направлен на всестороннее развитие обучающихся, их успешную адаптацию к игре в хоккей. Программа учитывает возрастные особенности обучающихся и предусматривает постепенную сложность задачи.