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»
физкультурно-спортивная направленность

на 2026–2027 учебный год

1. Введение

Цель программы: Развитие у детей и подростков физической подготовки, технических и тактических навыков игры в хоккей, а также воспитание командного духа.
Задачи программы:

- Обучение основам техники хоккея (катание, владение клюшкой, броски).
- Развитие физических качеств (выносливость, сила, скорость, ловкость).
- Формирование умения работать в команде.
- Воспитание дисциплины и ответственности.
- Подготовка к участию в соревнованиях различного уровня.

2. Организационные моменты

Возрастные группы:

- Младшая группа (5–8 лет)
- Младшая группа (8–10 лет)
- Средняя группа (11–14 лет)
- Старшая группа (15–17 лет)

Продолжительность занятий:

- 2 учебных занятия 3 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 45 минут с перерывом 15 минут.

Место проведения занятий: Ледовый дворец, спортивный зал, тренажерный зал.

3. Учебно-тренировочный процесс

3.1. Теоретическая подготовка

Темы лекций:

- История хоккея.
- Правила игры.
- Тактика игры в нападении и защите.
- Основы питания и восстановления спортсмена.

- Психологическая подготовка к соревнованиям.

3.2. Практические занятия

Основные направления тренировок:

- **Физическая подготовка:**
  - Общая физическая подготовка (ОФП): бег, прыжки, силовые упражнения.
  - Специальная физическая подготовка (СФП) на льду: катание, работа с клюшкой.
- **Техническая подготовка:**
  - Катание вперед и назад.
  - Повороты и торможение.
  - Владение клюшкой (удары, передачи, ведение шайбы).
  - Броски по воротам.
- **Тактичная подготовка:**
  - Индивидуальные действия игрока.
  - Групповая тактика (атака, оборона).
  - Командное взаимодействие.
- **Игровая практика:**
  - Проведение товарищеских матчей.
  - Участие в турнирах и соревнованиях.

3.3. Контрольные мероприятия

Контрольные тесты:

- Тесты на физическую подготовку (бег, прыжковая выносливость, силовая выносливость).
- Тесты на техническую подготовку (скоростное катание, точность передач и бросков).
- Игровые контрольные матчи.

4. Календарный план

Месяц/Неделя	Мероприятие
Сентябрь	Начало учебного года. Оценка физического состояния учеников.
Октябрь	ОФП. Начальная техника катания и владения клюшкой. Участие в первом турнире сезона.
Ноябрь	СФП. Работа над техникой катания. Первые товарищеские матчи.
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.