

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «РЯЗАНЬ-ВДВ»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по общим вопросам:  
\_\_\_\_\_ Е.Рашенбуршев

« 8 » августа 2023 г.

Приказ № 123 от « 8 » августа 2023 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Физическая подготовка  
по виду спорта хоккей»**

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*  
Программа ориентирована на детей 5-17 лет.

Автор-составитель:  
Старший инструктор-методист Кисеева Т.В.

г. Рязань, 2023 г.

Рассмотрена и согласована  
на педагогическом совете

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Учебно-тематическое планирование.....	8
3.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы .....	19
4.	Список литературных источников и цифровых ресурсов.....	22
5.	Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....	23
6.	Система оценки результатов образовательной программы.....	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Хоккей относится к командным - игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Так же к особенностям относятся постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

Специфика организации обучения заключается в специально организованном процессе, направленном на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта для успешного зачисления на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Организация обучения сочетает несколько основных принципов:

- принцип комплексности, предусматривает тесную взаимосвязь теоретической и практической подготовки в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности, определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка по виду спорта хоккей» учитывает особенности и специфику вида спорта и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);

6. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития детей и подростков, формирование интереса к виду спорта хоккей.

По уровню освоения программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира детей, коммуникативной культуры, самостоятельного мышления, развитию физических способностей.

#### **Актуальность программы.**

Объем социального заказа на обучение хоккею резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Программа базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует созданию условий для социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения.

#### **Новизна программы.**

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения по освоению всего арсенала техники хоккея с учетом уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Прохождение обучения по данной программе ориентирует обучающихся на приобщение к физической культуре и спорту, создает и обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, организует содержательный досуг.

Подготовка обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим четыре года обучения. Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: спортивная подготовка и

физическое воспитание.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

#### **Цели и задачи программы.**

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательной деятельности, содействует успешному решению задач физического воспитания.

**ЦЕЛЬ:** создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными занятиями.

#### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

##### Образовательные:

- подготовка детей к зачислению на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- формирование знаний, умений и навыков о хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

##### Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

##### Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для работы с мальчиками и девочками дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

**Срок реализации программы - 4 года.**

**Форма обучения** – очная, возможно использование дистанционных технологий.

#### **Формы организации деятельности учащихся:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная.

### Режим занятий.

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятия
Спортивно-оздоровительный	весь этап	3-6	45-120 мин

### Условия отбора обучающихся.

Комплектование групп в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» осуществляется на основании порядка приема на общеразвивающие программы.

Этап подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Мин/ максим. наполняемость группы	Требования по уровню подготовки
Спортивно-оздоровительный	весь этап	5-17 лет	15/30	отсутствуют

Прием на обучение производится ежегодно в августе. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся.

### Ожидаемый результат.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

### Критерии и способы определения результативности.

- Педагогическое наблюдение;
- Аттестация обучающихся.

### Формы подведения итогов.

Успешным прохождением обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Физическая подготовка по виду спорта хоккея» является выполнение в полном объеме теоретической и практической части программы, прохождения итоговой аттестации, с целью зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Соотношение видов подготовки (%)

Год обучения	Физическая	Техническая	Теоретическая	Всего
весь этап	60	36	4	100

Вид подготовки (Раздел подготовки)	Количество часов
Теоретическая подготовка	9
Физическая подготовка	137
Техническая подготовка	82
Всего:	228

Особенность обучения по данной программе - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

Виды подготовки	Всего часов	Количество часов по месяцам								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Физическая подготовка	137	17	13	13	19	15	15	15	15	15
Техническая подготовка	82	12	10	10	10	8	8	8	8	8
Контроль за подготовкой		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Всего:	228	30	24	24	30	24	24	24	24	24

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом (часы не определяются).

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. По окончании каждого учебного года предусмотрена следующая форма контроля:

Год обучения	Форма контроля
1 год	Промежуточный контроль
2 год	Промежуточный контроль
3 год	Промежуточный контроль
4 год	Итоговый контроль

Разработанное и выверенное таким образом учебное планирование подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.



## Содержание учебно-тематического планирования

### Теоретическая подготовка

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

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

#### *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.

#### *Этапы развития отечественного хоккея.*

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

#### *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

#### *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, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

#### *Правила проведения соревнований по хоккею.*

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей».

*Правила техники безопасности.* Знакомство с правилами безопасности во время занятия, до и после занятия.

## Физическая подготовка

№ п/п	Упражнения	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Бег	+	+	+	+
2	Бег «лошадки» на месте с захлестыванием голени, колени отводить назад	+	+		
3	Бег «лошадки» на месте с захлестыванием голени, колени поднимать вперед	+	+		
4	Бег врассыпную	+	+	+	
5	Бег в колонне		+	+	+
6	Бег длинными шагами	+	+	+	+
7	Бег за руки по двое	+	+		
8	Бег короткими шагами	+	+	+	+
9	Бег на носках	+	+	+	+
10	Бег на пятках	+	+	+	+
11	Бег спиной вперед, с контролем мяча		+	+	+
12	Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед	+	+	+	+
13	Броски друг другу предмета (мячика)	+	+	+	+
14	Броски и ловля клюшки в парах друг другу	+	+	+	+
15	Броски предмета (мячика) на точность	+	+	+	+
16	Броски теннисного мяча по предметам	+	+	+	
17	Ведение мяча в движении			+	+
18	Вращение клюшки используя разный хват		+	+	
19	Выпад вперед на левую и правую ноги	+			
20	Движение вперед спиной	+			
21	Движение рук в стороны, вверх, вперед, назад	+			
22	Движение с мячом по заданной траектории	+	+		
23	Движение с мячом по прямой с остановкой		+	+	
24	Движение с клюшкой с обводкой конусов			+	+
25	Контроль баскетбольного мяча на месте		+	+	
26	Контроль баскетбольного мяча в движении, спиной вперед		+	+	
27	Контроль мяча клюшкой на месте		+	+	
28	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	+	+	+	+
29	Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+
30	Махи ногами	+	+	+	+
31	Медленные повороты головы в стороны, вперед-назад	+	+	+	+
32	Метание мяча- с одного шага правая рука, правая нога	+	+	+	+
33	Метание мяча- с трех шагов, с сохранением равновесия, по горизонтальной мишени		+	+	+
34	Метание мяча на дальность			+	+
35	Метание футбольного мяча на дальность		+	+	
36	Наклоны в сторону	+	+	+	+
	Наклоны вперед	+	+	+	+
37	Наклоны вперед-руки за спиной, в движении	+	+	+	+
38	Наклоны назад	+	+	+	+
39	Наклоны с гимнастической палкой (предметом) влево, вправо, вперед, назад, приседания, выпады	+			
40	Падение вперед, падение спиной вперед		+	+	
41	Перенос мячиков клюшкой в корзину		+	+	
42	Передача мяча ногами в движении		+	+	+

43	Перепрыгивание через барьеры (низкие)	+	+		
44	Переступание через барьеры (низкие)	+	+		
45	Повороты кругом	+	+		
46	Повороты лежа на боку (влево и вправо)	+	+	+	
47	Повороты налево	+	+	+	+
48	Повороты направо	+	+	+	+
49	Подвижные игры	+	+	+	+
50	Подвижные игры в мяч ногами	+	+	+	+
51	Подкидывание воздушных шаров теннисной ракеткой		+		
52	Построение в колонну по двое, ходьба в колонне	+	+	+	
53	Построение в круг	+			+
54	Построение в полукруг	+	+	+	+
55	Построение в шеренгу	+	+	+	+
56	Приседания	+			
57	Прогиб назад стоя на коленях				
58	Прыжок-приземление, бег с препятствиями		+	+	+
59	Прыжок-приземление, бег с препятствиями и контролем мяча		+	+	+
60	Прыжки «зайчики» на месте, руки вверх, в стороны, кисти на плечи	+			
61	Прыжки «зайчики» с продвижением, руки вверх, в стороны, кисти на плечи	+			
62	Прыжки в движении по заданной траектории, на двух ногах, на носках	+	+	+	
63	Прыжки на месте на двух ногах на носках	+			
64	Прыжки на месте руки вверх, в стороны		+	+	+
65	Прыжки на месте на одной ноге	+			
66	Прыжки на одной ноге по клеткам		+		
67	Прыжки со сменой ног на мяче	+	+	+	
68	Прыжки с мата на мат в различных положениях		+		
69	Прыжки с места в длину		+	+	+
70	Прыжки в длину с разбега			+	+
71	Прыжки в высоту		+	+	+
72	Прыжки с тумбы				+
73	Разводка выпрямленных ног в положении сидя ( не менее 90°)	+			
74	Расчет на 1,2,3	+			
75	Сгибание ноги за спину, помогая рукой, лежа на животе	+			
76	Сгибание ноги к себе с согнутой в колене ногой, лежа на спине	+			
77	Статическое сохранение положения тела	+	+	+	+
78	Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты		+	+	+
79	Стоя на месте подбрасывание предмета вверх и ловля его	+			
80	Сцепление рук за лопатками	+			
81	Удары по движущемуся мячу	+			
82	Удары по мячу на месте	+			
83	Удары по мячу клюшкой в цель, на месте и в движении		+		
84	Удары теннисной ракеткой по предмету (мяч, надувной шарик)		+		
85	Удержание мешочка на голове, в движении, медленно	+	+	+	+
86	Удержание мешочка на голове, в движении с контролем мяча, медленно		+	+	+
87	Удержание мешочка с косточками на голове, на месте	+	+	+	+
88	Упражнение для мышц брюшного пресса		+		

89	Упражнение «велосипед»	+	+	+	+
90	Упражнения «выпады в парах»			+	+
91	Упражнения «приседания в парах»			+	+
92	Упражнение «кольцо»	+	+	+	
93	Упражнение «колесо» на коленях			+	+
94	Упражнение «краб»	+	+	+	+
95	Упражнение «круговые вращения туловищем»	+			
96	Упражнение «кувырки»			+	+
97	Упражнение «ласточка»	+			
98	Упражнение «лотос»	+			
99	Упражнение «махи ногой сидя»	+			
100	Упражнение «махи» руками и ногами асинхронно в положении «кошка»	+			
101	Упражнение «мотор»	+	+	+	
102	Упражнение «наклоны корпуса в стороны» сидя	+			
103	Упражнение «ноги за голову из положения лежа на спине»	+			
104	Упражнение «отведение ноги в сторону»	+			
105	Упражнение «передача мяча» с изменением темпа по сигналу	+	+	+	+
106	Упражнение «передачи мяча» на месте ногами	+	+	+	+
107	Упражнение «передачи мяча» на месте, руками	+	+		
108	Упражнение «перетягивание»			+	+
109	Упражнение «перекат мяча»	+	+	+	+
110	Упражнение «перешагивание клюшки	+			
111	Упражнение «полу присед» (угол между полом и голенью не более 50°)	+			
112	Упражнение «подъем на скамью»		+		
113	Упражнение «приседание в парах»	+	+		
114	Упражнение «приседание в парах спиной к друг другу»		+		
115	Упражнение «прогиб стоя на коленях»	+			
116	Упражнение «прыжки на скакалке на двух ногах попеременно»	+	+	+	+
117	Упражнение «прыжки на скакалке на двух ногах»	+	+	+	+
118	Упражнение «птица»	+	+	+	+
119	Упражнение «пятка-носок»	+			
120	Упражнение «скалолаз»	+	+	+	+
121	Упражнение «скрепка»	+	+	+	+
122	Упражнение «сгибание рук в упоре лежа»			+	+
123	Упражнение «стойка на лопатках»			+	+
124	Упражнение «тяни-толкай»	+	+	+	+
125	Упражнение «отведение ноги в сторону»		+		
126	Упражнение «уголок»		+		
127	Упражнение «имитация передвижения на коньках			+	+
128	Упражнения для развития и укрепления мышц спины		+	+	+
129	Упражнение подъем мяча ногами, сидя на скамейке		+	+	
130	Упражнение с клюшкой – подбрасывание воздушного шарика клюшкой	+	+		
131	Упражнение с клюшкой- бросок теннисного мяча в стену	+	+	+	+
132	Упражнение с клюшкой- бросок теннисного мяча в стену в движении		+	+	+
133	Упражнение с клюшкой, поднимание клюшки вверх двумя руками	+			
134	Упражнение с клюшкой, поднимание клюшки перед собой	+			

	двумя руками				
135	Упражнение с клюшкой на вытянутых руках – поднятие клюшки вверх, в стороны, за спиной		+	+	+
136	Упражнение с клюшкой – передачи и перекидывания клюшки друг другу		+	+	+
137	Упражнение с клюшкой- различные действия, вращения двумя и одной рукой, смена рук. перед собой, сбоку		+	+	+
138	Упражнение с клюшкой на вытянутых руках –ходьба с перешагиванием клюшки		+	+	+
139	Упражнение с футбольным мячом – наклоны вперед-назад, влево-вправо, приседания	+			
140	Упражнение с футбольным мячом – перекладывание мячика из руки в руку над головой	+			
141	Упражнение с футбольным мячом- бросок, отскок и ловля мяча об пол через ногу (ногу поднимать над мячиком)	+			
142	Упражнение с футбольным мячом- поднимать мяч над головой, за голову	+			
143	Упражнение с мячом, ставить левую и правую ноги на мяч, смена по сигналу тренера		+	+	
144	Упражнения с мячом, удары левой и правой ногой по мячу		+	+	
145	Упражнения с мячом, удары левой и правой ногой по движущемуся мячу		+	+	
146	Упражнения «круговые движения в коленных суставах»	+			
147	Ускорение-торможение-падение на спину		+		
148	Ускорения		+		
149	Торможения		+		
150	Ходьба «змейкой»(игра ниточка и иголочка)	+			
151	Ходьба на наружных сторонах стоп (медведи)	+	+	+	+
152	Ходьба обычная на носках	+	+	+	+
153	Ходьба с различным положением рук	+	+	+	+
154	Ходьба обычная на пятках	+	+	+	+
155	Ходьба по кругу под музыку с изменением темпа движений	+			
156	Ходьба по скамейке	+	+	+	+
157	Ходьба по скамейке с мячом	+	+	+	+
158	Ходьба по скамейке с хлопками руками под поднятой ногой, спиной вперед, боком, приседаниями	+	+	+	+
159	Ходьба по траектории квадрата (игра ниточка и иголочка)	+			
160	Ходьба по траектории треугольника (игра ниточка и иголочка)	+			
161	Ходьба по узкой линии 2-3 см	+	+	+	+
162	Ходьба с броском и ловлей мяча	+	+	+	+
163	Ходьба с высоким поднятием колена (аисты)	+	+	+	+
164	Ходьба с переступанием препятствий	+	+		
165	Ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед	+	+		
166	Ходьба на месте через обруч		+	+	
167	Челночный бег			+	+
168	Элементы спортивных игр (минифутбол, флорбол, гандбол, баскетбол)		+	+	+
169	Элементы спортивных игр (минифутбол, флорбол, гандбол, баскетбол) с надувным шаром		+	+	+
170	Эстафеты		+	+	+
171	Упражнения из различных видов спорта			+	+

## Техническая подготовка

### Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Основная стойка хоккеиста	+	+		
2	Подъем со льда	+	+	+	+
3	Баланс на одной ноге (Л/П)	+	+		
4	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую		+		
5	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	+	+	+	+
6	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной	+	+	+	
7	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	+	+	+	+
8	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	+	+		
9	Скрестные шаги на месте, с продвижением	+	+	+	+
10	Скрестные шаги через клюшку		+	+	+
11	Падение вперед и на спину	+	+		
12	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой	+	+		
13	Скольжение на двух ногах	+	+	+	+
14	Скольжение на одной ноге лицом вперед		+	+	+
15	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед	+	+	+	
16	Торможение «1-11» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»	+	+	+	+
17	Торможение одной ногой на внутреннем ребре		+	+	+
18	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия	+	+	+	+
19	Торможение одной ногой полуплугом лицом вперед		+	+	
20	Торможение плугом двумя ногами лицом вперед		+	+	
21	Торможение одной ногой (п/л) при скольжении спиной вперед		+	+	+
22	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед			+	+
23	Торможение с поворотом на 90 на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без			+	+
24	Параллельное торможение двумя ногами		+	+	+
25	Скольжение «Фонарики» на месте (вперед, назад)	+	+		
26	Скольжение «Фонарики» в движении (вперед, назад)	+	+		
27	«Полуфонарик» движение одной ногой (л,п)	+	+	+	+
28	«Полуфонарик» движение одной ногой (л,п) со сменой	+	+	+	+
29	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)	+	+		
30	Скольжение на двух ногах в приседе (разный угол), со сменой поверхности лезвия		+	+	+
31	V-старт лицом вперед	+	+	+	+
32	T-старт лицом вперед (T-Push)	+	+		
33	Бег лицом вперед скользящими шагами	+	+	+	+
34	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами	+	+		
35	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера			+	+
36	Толкание партнера		+	+	+
37	Тяга партнера		+	+	+
38	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание,		+	+	

	толкание)				
39	Слалом - «Со сменой ведущей ноги»	+	+	+	+
40	Слалом через препятствия	+	+	+	+
41	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)	+	+	+	+
42	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик»			+	+
43	Повороты на 360 без отрыва коньков ото льда (л/п)	+	+	+	+
44	Повороты скрестными шагами лицом вперед (л/п)		+	+	+
45	Старт с предварительным поворотом	+	+	+	
46	Старт спиной вперед полуфонариками	+	+	+	+
47	Старт скрестными шагами, боком, вперед, назад (л/п)			+	+
48	Скольжение на двух ногах спиной вперед	+	+	+	+
49	Скольжение «Восьмерка» на двух ногах лицом вперед		+	+	
50	Скольжение «Восьмерка» на двух ногах спиной вперед		+	+	
51	Скольжение «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед			+	+
52	Скольжение «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед			+	+
53	Скольжение на одной ноге спиной вперед		+	+	+
54	Скольжение «Змейка» на одной ноге (л/п) лицом вперед			+	+
55	«Полуфонарик» спиной вперед одной ногой (л,п)	+	+	+	+
56	«Полуфонарик» спиной вперед движение со сменой толчковой ноги	+			
57	«Полуфонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек	+	+		
58	Танцы на льду (лунная походка)		+		
59	Ролл повороты стоя на месте		+	+	
60	Ролл повороты в движении		+	+	
61	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед		+	+	+
62	«Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги		+	+	+

*Приемы техники владения клюшкой и шайбой*

№ п/п	Приемы техники хоккея	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Контроль шайбы в основной стойке	+	+		
2	Ведение шайбы с поворотом на 360			+	+
3	Ведение шайбы между коньками			+	+
4	Ведение шайбы - узкое	+			
5	Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое		+	+	+
6	Ведение шайбы - широкое	+			
7	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое		+	+	+
8	Ведение шайбы - узкое и широкое комбинирование	+			
9	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование		+	+	+
10	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку		+	+	+
11	Ведение шайбы - руки вместе	+			
12	Ведение шайбы не отрывая от крюка - руки вместе		+		
13	Ведение шайбы - руки широко	+			
14	Ведение шайбы не отрывая от крюка - руки широко		+		
15	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация		+	+	+

16	Ведение шайбы не отрывая от крюка - вперед/назад			+	+
17	Ведение шайбы коньками			+	+
18	Ведение шайбы не отрывая от крюка - по диагонали			+	+
19	Ведение шайбы - тянуть шайбу носком сбоку	+			
20	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку		+	+	+
21	Ведение шайбы - тянуть шайбу носком спереди	+			
22	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди		+	+	+
23	Ведение шайбы - тянуть шайбу носком спереди-сбоку	+			
24	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди-сбоку		+	+	+
25	Ведение шайбы «с переносом» вокруг корпуса по траектории квадрата	+	+	+	+
26	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» двумя руками		+	+	+
27	Ведение шайбы «с переносом» по «Восьмерке» одной рукой (л/п)		+	+	+
28	Подбивание клюшки снизу		+	+	
29	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс	+	+	+	+
30	Ведение шайбы - узкое плюс баланс	+			
31	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс		+	+	+
32	Ведение шайбы - широкое плюс баланс	+			
33	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс		+	+	+
34	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование		+		
35	Ведение шайбы «с переносом», «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений		+	+	+
36	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке	+	+	+	+
37	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке	+	+	+	+
38	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, прием на «неудобную»	+			
39	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, прием на «удобную»	+			
40	Передача шайбы броском с «удобной» в движении	+			
41	Передача шайбы броском с «неудобной» в движении	+			
42	Передача шайбы броском с отскоком от борта		+	+	+
43	Передача броском в движении партнеру впереди (лидеру)		+		
44	Прием и остановка клюшкой (крюком)			+	+
45	Обводка короткая без финта	+			
46	Обводка «Змейка» с шайбой		+	+	+
47	Обводка конусов		+	+	+
48	Движение «Восьмерка» с шайбой		+	+	+
49	Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)			+	+
50	Бросок заматающий с «удобной» стороны		+	+	+
51	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом			+	+
52	Бросок кистевой с «удобной» стороны верхом			+	+
53	Бросок кистевой в движении			+	+
54	Бросок заматающий с «неудобной» стороны		+	+	
55	Бросок заматающий с «удобной» стороны с балансом		+	+	
56	Бросок заматающий с «удобной» стороны с балансом на точность		+	+	



57	Подкат			+	+
58	Опека партнера			+	+
59	Преследование шайбы			+	+
60	Обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию			+	+
61	Обманная передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу			+	+
62	Обманное движение корпусом «Раскачивание»			+	+
63	Отвлечение внимания: двигаемся вперед смотрим прямо, делаем передачу в сторону			+	+
64	Резкое изменение направления движения «Улитка»			+	+
65	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами			+	+
66	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника			+	+

### *Техника игры вратаря*

№ п/п	Приемы техники хоккея	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Обучение основной стойке вратаря		+	+	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+	+
3	Приемы техники передвижения на коньках		+	+	+
4	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+
5	T-образное скольжение (вправо, влево)		+	+	+
6	Передвижение вперед выпадами		+	+	+
7	Торможения плугом, полуплугом		+	+	+
8	Торможение на параллельных коньках		+	+	+
9	Передвижения короткими шагами		+	+	+
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+	+
11	Отбивание шайбы блином стоя на месте		+	+	+
12	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+
13	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		+	+	+
14	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой		+	+	+

### **Контроль за подготовкой**

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его

программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

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

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

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

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3. Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Обучение осуществляется на русском языке.

Учебная работа строится на основании данной программы, рассчитана на 38 недель и проводится в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Допускается привлечение обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях в рамках организации воспитательной работы во внеурочное время.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебный год начинается с 1 сентября. Занятия проводятся по утвержденному расписанию, в праздничные выходные дни занятия не проводятся.

При зачислении на обучение по программе законный представитель поступающего на обучение ознакомливается с Уставом и иными нормативными и локальными актами, регламентирующими деятельность учреждения.

Обучающиеся могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья, прекращения занятий по собственной инициативе, неоднократных нарушений Устава учреждения, правил внутреннего распорядка обучающихся.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

#### **Формы и методы проведения занятий:**

Традиционные:

- учебно-тренировочные занятия;
- семинары;
- самостоятельная работа;
- соревновательные формы.

Активные и интерактивные:

- мастер-классы;
- деловые и интерактивные игры;
- работа в малых группах.

#### **Учебные (дидактические) материалы:**

- игровые схемы;
- видео и фото материалы;

### Формы контроля:

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Промежуточный	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	Выполнение нормативов, тестирование	Декабрь или по решению педагогического совета	Согласно подготовленности обучающихся спланировать нагрузку на вторую половину учебного года
Текущий	По результатам скорректировать нагрузку		По решению педагогического совета	Внести изменения, дополнения
Итоговый	Определить результат образовательной деятельности		Май или по решению педагогического совета	Внести корректировку в образовательную программу по итогам диагностирования обучающихся

Оценочные мероприятия:

Основной показатель выполнения программы – стабильность состава занимающихся, выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. В конце учебного года все обучающиеся группы сдают контрольные нормативы.

### Материально-техническое оснащение образовательной программы

#### *Перечень спортивного инвентаря и оборудования, технических средств*

Наименование	Количество
Барьеры разноуровневые	20
Бревно	1
Гимнастическая палка	4
Канат	4
Кегли	20
Ключка	40
Коврик	40
Конусы разноуровневые	40
Координационная лестница	4
Корзина	10
Лыжи	40
Мел	3
Мешочек с косточками	40
Мишень	4
Музыкальная система	1
Мяч баскетбольный	40
Мяч гандбольный	40
Мяч волейбольный	40

Мяч для флорбола	40
Мяч футбольный	40
Обруч	20
Палочка для переступания и обводки	20
Планшет	6
Полусфера	20
Прорезиненный брус для отскока шайбы	4
Свисток	6
Скакалка	40
Скамья	2
Стул, ходунки	40
Схема площадки, маркер	6
Теннисный мяч	40
Теннисные ракетки	40
Шарики воздушные	100
Шайба	40
Шведская лестница	4
Щит Баженова	4
Гимнастическая палка	4
Лыжи	40
Обруч	20
Коврик	40
Шведская лестница	4

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. – М.: Просвещение, 2018. – 28 с. – Режим доступа: [https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018.Planu\\_konspekty\\_trenirovochnykh\\_zanyatiy.\\_Vozrastnaya\\_gruppa\\_8\\_let\\_i\\_mladshе.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018.Planu_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshе.pdf) (дата обращения 14.06.2023).
2. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: [https://fhr.ru/upload/iblock/708/Prakticheskoe-rukovodstvo-6-let-\\_interaktivnaya-\\_versiya-20200107.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/708/Prakticheskoe-rukovodstvo-6-let-_interaktivnaya-_versiya-20200107.pdf) (дата обращения: 14.06.2023).
3. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 5 лет и младше [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: [https://fhr.ru/upload/iblock/64a/Prakticheskoe-rukovodstvo-5-let-\\_interaktivnaya-\\_versiya-20200107.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/64a/Prakticheskoe-rukovodstvo-5-let-_interaktivnaya-_versiya-20200107.pdf) (дата обращения: 14.06.2023).
4. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: [https://fhr.ru/upload/iblock/78d/Prakticheskoe-rukovodstvo-7-let-\\_interaktivnaya-\\_versiya-20200107.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/78d/Prakticheskoe-rukovodstvo-7-let-_interaktivnaya-_versiya-20200107.pdf) (дата обращения: 14.06.2023).
5. Практическое руководство для тренеров вратарей [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: [https://fhr.ru/upload/iblock/9cd/Prakticheskoe-rukovodstvo-dlya-trenerov-vratarei-\\_interaktivnaya-\\_versiya-20200107.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/9cd/Prakticheskoe-rukovodstvo-dlya-trenerov-vratarei-_interaktivnaya-_versiya-20200107.pdf) (дата обращения: 14.06.2023).
6. 10 правил возвращения к тренировочным занятиям после перерыва [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/5e6/10-pravil-pechatnaya-razvoroty.pdf> (дата обращения: 14.06.2023).

### Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Федерация хоккея России: <http://fhr.ru>;
3. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>;
4. Система онлайн-обучения и тестирования тренеров: <https://test-trener.ru/>;
5. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты обучающихся:

1 год обучения

- обладает знаниями о возникновении хоккея, о правилах поведения на занятиях, о легендарных хоккеистах;
- сформированы базовые технические навыки (владение коньками, владение клюшкой и шайбой на месте и в движении);
- выполняет общеразвивающие упражнения;
- умеет взаимодействовать с детьми в группе.

2 год обучения

- обладает знаниями о правилах игры в хоккей, об обязанностях игроков, личной гигиене, здоровом образе жизни;
- сформированы базовые технические навыки (прием и передача шайбы, броски);
- повышен уровень техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой
- выполняет строевые упражнения, упражнения ОФП и СФП;
- обладает навыками самоорганизации и организованности.

3 год обучения

- обладает знаниями об основах технической подготовки, влиянии физических упражнений;
- умеет выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения;
- сформированы базовые технические навыки (элементы индивидуальной тактики);
- повышен уровень техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;
- владеет основами самоконтроля, самооценки.

4 год обучения

- обладает знаниями о роли физической культуры, умеет анализировать технические действия игроков;
- умеет выполнять элементы из других видов спорта (футбол, гандбол, лыжные гонки, баскетбол);
- обладает хорошим фундаментом кондиционных возможностей для реализации двигательного потенциала;
- сформированы базовые технические навыки (элементы индивидуальной тактики);
- повышен уровень техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;
- умеет принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Бег 20 м с высокого старта (с)	6,6	5,3	4,9	4,5
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	-	120	128	135
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во)	-	-	10	15
Бег на коньках 20 м (с)	-	5,5	5,1	4,8
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	-	7,4	7,1	6,8
Челночный бег на коньках 6x9 м (с)	-	-	14,5	13,5
Торможение «1-11» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»	+			
Ведение шайбы узкое, широкое, комбинированное	+			
Скольжение на двух ногах спиной вперед	+			
Бросок, заматающий с «неудобной»		+		
Скольжение на внутренней, внешней стороне лезвия		+		
Движение «восьмеркой» с шайбой, бросок кистевой с удобной стороны «верхом»			+	+

По итогам выполнения упражнений спортсмен переводится на следующий год обучения при успешном выполнении всех нормативов.

### *УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)*

**1. Бег 20 метров вперед лицом** (уровень скоростных качеств). Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время преодоления дистанции (с).

**2. Прыжок в длину** (уровень скоростно-силовых качеств и уровень развития координационных способностей). Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения, дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

**3. Сгибание рук в упоре лежа** (уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса). И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Выполнение сгибания - разгибания рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Оценивается количество раз.

**4. Бег на коньках 20 метров** (уровень специальных скоростных качеств). Упражнение проводится на льду, учащийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

**5. Бег спиной вперед на коньках 20 метров** (уровень координационных способностей и техники катания спиной вперед). Проводится аналогично тесту 4.

**6. Челночный бег 6x9 метров** (уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (с).



**7.Торможение «1-11» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»** (уровень владения техникой передвижения на коньках). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся выполняет торможение указанным способом. Оценивается качество выполнения.

**8. Ведение шайбы узкое, широкое, комбинированное** (уровень владения клюшкой и шайбой). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся выполняет ведение шайбы в движении по сигналу тренера тем или иным способом. Оценивается качество выполнения.

**9.Скольжение на двух ногах спиной вперед** (уровень владения техникой передвижения на коньках). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся преодолевает отрезок спиной вперед, скольжение осуществляется на двух ногах. Оценивается качество выполнения.

**10.Бросок, заматающий с «неудобной»** (уровень владения клюшкой и шайбой). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся выполняет с длинным разгоном шайбы бросок с места с «неудобной» руки. Оценивается качество выполнения.

**11.Скольжение на внутренней, внешней стороне лезвия** (уровень владения техникой передвижения на коньках). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся преодолевает отрезок скользя на той или иной стороне лезвия по сигналу тренера. Оценивается качество выполнения.

**12.Движение «восьмеркой» с шайбой, бросок кистевой с удобной стороны «верхом»** (уровень владения техникой передвижения на коньках, владение клюшкой и шайбой). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся преодолевает отрезок между двумя конусами по «восьмерке» на внешнем ребре с ведением шайбы, далее осуществляется кистевой бросок с удобной стороны «верхом». Оценивается качество выполнения.