

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Вероника» города Тюмени

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 3 от «30 августа» 2019 г.

Директор
Тюмени



Утверждаю

М.А.У. ДО ДЮЦ «Вероника» города

Н.В. Заровнятных

«30 августа» 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
секции «Хоккей на траве»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень программы: Базовый
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:

Минасян Гор Михайлович, педагог дополнительного образования.

Заровнятных Николай Владимирович, педагог дополнительного образования.

г. Тюмень, 2019

1

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Учебно-тематическое планирование 1 – 3 годов обучения	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	40
2.2. Условия реализации программы	41
2.3. Формы аттестации	41
2.4. Оценочные материалы	42
2.5. Методические материалы	42
Список литературы	49

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

У хоккея на траве давняя и богатая история. Хоккей на траве – древняя игра. В Египте в хоккей на траве играли еще за два тысячелетия до нашей эры: на пирамиде того периода в долине реки Нила изображены два человека, играющие клюшками и шарообразными предметом. Раскопки показывают, что эта игра была известна жителям Древней Греции.

Современный хоккей на зеленом поле ведет свое название от старофранцузского слова «хоккей», что означает «изогнутая пастушья палка».

Современное рождение хоккей на зеленом поле получил в Англии в 19 веке. В правилах говорилось, что «клюшка не должна подниматься выше плеча», «мяч должен быть белого цвета».

Разновидностью хоккея на траве является индорхоккей. В России получил официальное признание с 1995 года. Как правило, российские клубы по хоккею на траве являются одновременно и клубами по индорхоккею (в летний период играют в хоккей на траве, а в зимний – в индорхоккей).

Индорхоккей не входит в олимпийскую программу, все матчи проводятся в закрытых помещениях (залах).

Благодаря своей открытости, эстетичности, физической и технической доступности хоккей на траве превратился в популярную во всем мире игру, став частью общей мировой культуры. Эта спортивная игра является не только формой отдыха и развлечения, но и официальной спортивной дисциплиной, включённой в состав олимпийских видов спорта.

Хоккей на траве – один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему, помогает сосредоточиться, сконцентрироваться. Хорошее влияние хоккей на траве оказывает на зрение: концентрация внимания на белом шарике, лежащем на темно-зеленой поверхности специального искусственного покрытия, тренирует мышцы глаз, успокаивает и умиротворяет.

Актуальность программы. Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья обучающихся младшего школьного возраста. Основными причинами, которые оказывают негативное влияние на здоровье младшего школьника, являются увеличение умственной нагрузки (связанной с поступлением ребёнка в школу) и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья обучающихся – одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Обучение движениям в хоккее на траве оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности учащегося, т.е. на его внутренний мир, способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Осуществляя самые разные движения, учащийся получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре и спорту.

Особенности организации образовательного процесса
Содержание программы *разделено на два блока:*

– *Основной блок* программы (36 недель), реализуемый в течение учебного года, включает в себя: теоретическую подготовку, ОФП, технико – тактическую подготовку.

- *Вариативный блок* (6 недель), реализуемый в летний период представляет собой практическое закрепление в процессе организованной учебно- тренировочной игры полученных в течение учебного года технико – тактических умений.

Адресат программы – дети 7-10 лет.

Объем и срок освоения программы - 3 года

Срок освоения программы и количество часов, отведённых на каждый учебный год

Таблица 1.

Год обучения	Общее количество часов	Теория	Практика
1 год	168 часов	9 часов	159 часов
2 год	252 часа	8 часов	244 часов
3 год	252 часа	8 часов	244 часов

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Таблица 2

Год обучения	Общее количество часов в год	Периодичность Занятий	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю
1 год	168 часов	2 раза в неделю	2 занятия	90 мин. (45x2)	4 часа
2 год	252 часа	3 раза в неделю	3 занятия	90 мин. (45x2)	6 часов
3 год	252 часа	3раза в неделю	3 занятия	90 мин. (45x2)	6 часов

Основные принципы обучения по программе:

– *принцип сознательности* (направлен на воспитание осмысленного отношения к выполнению и использованию физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом);

– *принцип систематичности и последовательности* (определяет взаимосвязь формирования знаний, умений и навыков на основе

регулярности, планомерности и непрерывности процесса физического воспитания и спортивной подготовки);

– *принцип повторения* (направлен как на формирование новых умений и навыков, так и выработки практически необходимых устойчивых динамических стереотипов);

– *принцип наглядности* (определяет необходимость формирования связи чувственным восприятием и мыслительными процессами, способствующей направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении);

- *принцип доступности и индивидуализации* (определяет необходимость учета индивидуальных возможностей организма и объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного двигательного задания с целью мобилизации умственных и физических возможностей учащегося, для успешного выполнения программного материала).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование интереса у обучающихся к занятиям спортом вообще и к хоккею на траве в частности, формирование здорового образа жизни, гармоничное развитие физических качеств.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить технике и тактике игре в хоккей на траве.
2. Сформировать теоретические знания и практический опыт, необходимый для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Сформировать знания в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки.

Воспитательные:

1. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.
2. Воспитание ответственности перед командой.
3. Развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению.

Развивающие:

1. Развитие двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
2. Развитие волевых качеств (ответственность, целеустремлённость, выдержка) у учащихся, необходимых для успешного овладения данным видом спорта
3. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, продуктивной организации своего досугового времени.

1.3. Ожидаемые результаты:

Предметные:

- Овладение специальной терминологией;
- Знание истории мирового и отечественного хоккея на траве;
- Знание основных видов профилактики заболеваний и травм;
- Правильность выполнения различных физических упражнений;
- Знание основных и специальных элементов игры в хоккей на траве;
- Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, нападений;
- Владение тактикой игры, тактикой особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Выполнение основных технико-тактических упражнений;
- Правильное распределение своих сил для выполнения физических нагрузок;

Личностные:

- Понимание необходимости здорового образа жизни;
- Сформированная мотивация к занятиям хоккеем на траве;
- Устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- Внимание, память, мышление, воображение;
- Выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- Стремление к достижению общего результата;
- Высокий уровень технико-тактической подготовки;
- Поддерживание уровня физической подготовленности;

Метапредметные:

- Коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- Чувство патриотизма;
- Чувство ответственности за общий результат;
- Организованность и пунктуальность

1.4.Содержание программы

Общие положения

Блок 1. Теоретическая подготовка

На 1 и 2 году обучения с обучающимися изучается следующий круг **теоретических вопросов:**

- ***Физическая культура и спорт в России.*** Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

- **Хоккей на траве в России и за рубежом.** Происхождение и первоначальное развитие хоккея на траве. Археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные свидетельства существования хоккея на траве. Появление и развитие современного хоккея на траве в России и за рубежом.

- **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Техника безопасности при занятии хоккеем на траве. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

- **Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

- **Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.** Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в хоккее на траве: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

- **Инвентарь для занятий хоккеем на траве.** Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

- **Спортивные соревнования. Правила игры в хоккей на траве.** Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

- **Основы техники игры и техническая подготовка.** Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея на траве.

- **Основы тактики хоккея на траве.** Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

- **Общая физическая подготовка.** Физическая подготовка хоккеистов и её значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки. Краткая характеристика средств физической подготовки в хоккее на траве. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности хоккеистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам

разного возраста и квалификации. Контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке для юных хоккеистов.

Содержание теоретической подготовки 3 года обучения включает в себя изучение таких тем как:

- **Врачебный контроль и самоконтроль.** Ведение дневника спортсмена. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем на траве. Содержание самоконтроля. Ведение дневника спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем на траве.

- **Физиологические основы спортивной тренировки.** Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

- **Общая физическая подготовка.** Физическая подготовка хоккеистов и её значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки. Краткая характеристика средств физической подготовки в хоккее на траве. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности хоккеистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам разного возраста и квалификации. Контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке для юных хоккеистов.

- **Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею на траве. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

- **Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве.** Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства:

выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности. Установки перед играми и разбор проведенных игр

- **Изучение и анализ техники основных приемов игры.** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в хоккее на траве. Характеристика технических приемов хоккея на траве, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники хоккея на траве, применяемые ведущими игроками мира и России. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля за уровнем технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения.

- **Изучение и анализ тактики игры.** Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общих задач команды. Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений.

- **Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в хоккее на траве.** Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею на траве и требования к его состоянию. Уход за хоккейным полем. Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Блок 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Занятия по ОФП проводятся на протяжении всего курса обучения по программе с 1 по 3 год и состоят из широкого **комплекса общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, акробатических упражнения, легкоатлетических упражнения, подвижных и спортивных игр** (гандбол, футбол, баскетбол, подвижные игры и эстафеты).

Основные задачи, которые решаются в процессе **общефизической подготовки**:

- Повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- Повышение уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость-координация);

- Повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания человека;
- Повышение защитных функций организма: устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам;
- Обеспечение функциональной готовности человека к профессионально - прикладной физической подготовке. Включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности, повышение профессионально заданного уровня специальной работоспособности.

Блок 3. Техничко – тактическая подготовка

Хоккей на траве - командная игра, что предусматривает разделение хоккеистов по выполняемым на поле функциям - игровым амплуа. Следует учитывать, что преждевременная специализация юных спортсменов в том или ином амплуа значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования в связи с этим обучающиеся с 1 – 3 год обучения по программе должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, обыгрывать соперника, выполнять различные финты, атаковать ворота с места и в движении, опекаль нападающих, грамотно и без нарушений отбирать мяч у соперника. Только после того, как обучающийся овладеет этим комплексом умений и навыков, и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа, которое преимущественно происходит не ранее 3 года обучения.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех занимающихся.

Основы технической подготовки. Техническая подготовка преимущественно направлена на обучение занимающихся всему многообразию технических приемов хоккея на траве, прочному овладению ими и дальнейшему совершенствованию. Она включает в себя также и овладение техникой выполнения тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке. В конечном счете, достигнутая техническая подготовленность должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий хоккеистов в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Основными задачами технической подготовки должны стать:

- Максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока (прежде всего к морфофункциональным параметрам и уровню развития физических качеств);
- Выявление и совершенствование наиболее эффективно выполняемых технических приемов, расширение количества вариантов выполнения изученных технических приемов и совершенствование умения свободно переходить от одних приемов к другим;
- Повышение стабильности и надежности выполнения технических

действий при сбивающих факторах и при активном сопротивлении соперника.

1-й год обучения

Техника передвижения: Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.

Техника нападения: Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты: Отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

2-й год обучения

Техника передвижения: Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.

Техника нападения: Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты: Отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

3-й год обучения

Техника передвижения: Совершенствование посадки (стойки) хоккеиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения: Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с торможениями и ускорениями. Совершенствование толчка мяча. Выполнение голчков во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Выполнение прямого удара и «заметающего» удара. Техника выполнения броска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

Техника защиты: Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

1-ый год обучения.

Тактика игры в нападении: Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2. 4x3, 3x1.3x3.

Тактика игры в защите: Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Умение подстраховывать партнера.

2-ой год обучения.

Тактика игры в нападении Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2. 4x3, 3x1.3x3.

Тактика игры в защите: Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Умение подстраховывать партнера.

3-ий год обучения.

Тактика игры в нападении: Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрестный выход». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1. 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2. 4x3. 3x1, 3x3. 5x3. с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите: Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и грех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Блок 4. Учебно – тренировочная игра.

Данный блок включает в себя отработку ранее изученных тактических и технических элементов в условиях контрольной игры.

Учебно-тематическое планирование 1-ого года обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Теоретическая подготовка						
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.2	Хоккей на траве в России и за рубежом	1	1	-	Беседа, видеопрезентация	Опрос (см.приложение № 2)
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем на траве	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)

1.9	Основы тактики хоккея на траве	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
2. Общая физическая подготовка						
2.1	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	9	-	9	Учебно – тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.таблицу № 2 стр.19)
2.2	Развитие ловкости	9	-	9	Учебно – тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.3	Развитие быстроты	9	-	9	Учебно – тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.4	Развитие силы	9	-	9	Учебно – тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.5	Развитие скоростно-силовых качеств	9	-	9	Учебно – тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.6	Развитие выносливости	9	-	9	Учебно – тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.7	Спортивные игры	9	-	9	Учебно – тренировочное занятие	Контрольная игра
3. Техничко-тактическая подготовка						

3.1	Техника передвижения	13	-	13	Учебно – тренировочно е занятие	Выполнение практических заданий (см.приложен ние №1,таблицу № 2,3)
3.2	Техника нападения	13	-	13	Учебно – тренировочно е занятие	Выполнение практических заданий (см.приложен ние №1,таблицу № 2,3)
3.3	Техника защиты	13	-	13	Учебно – тренировочно е занятие	Выполнение практических заданий (см.приложен ние №1,таблицу № 2,3)
3.4	Тактика игры в нападении	13	-	13	Учебно – тренировочно е занятие	Выполнение практических заданий (см.приложен ние №1,таблицу № 2,3)
3.5	Тактика игры в защите	13	-	13	Учебно – тренировочно е занятие	Выполнение практических заданий (см.приложен ние №1,таблицу № 2,3)
4. Учебно-тренировочная игра						
4.1	Игра в хоккей на траве	7	-	7	Беседа, игра	Контрольная игра.
5.Вариативный (летний) блок						
5.1	Техника передвижения	8	-	8	Учебно – тренировочно е занятие	
5.2	Техника нападения	8	-	8	Учебно – тренировочно е занятие	

5.3	Техника защиты	8	-	8	Учебно – тренировочно е занятие	
	Итого часов:	168	9	159		

Содержание учебно – тематического плана.

1 –ый год обучения.

Тема 1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей на траве в России и за рубежом

Теория: История развития хоккея на траве. Основные этапы развития хоккея на траве в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем на траве. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем на траве

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее на траве, выбор ,хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве

Теория: Правила соревнований по хоккею на траве. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея на траве.

1.9. Основы тактики хоккея на траве

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

Тема 2.Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища.

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для мышц шеи и туловища.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в вися; переход из положения лежа в сед и обратно; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног.

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для мышц ног.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц ног.

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

2.2 Упражнения для развития ловкости

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика: Выполнение упражнений для развития ловкости.

Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны(с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера.), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в вися. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладкины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель(стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

2.3 Упражнения для развития быстроты

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты.

Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке). Обще развивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

2.4 Упражнения для развития силы

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития силы.

Практика: Выполнение упражнений для развития силы.

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Перетягивание каната. Бег по песку , по воде, в гору против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса(приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату , шесту ,с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей ,гранат. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

2.5 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту , длину, тройной. Много скоки , прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в верх и в длину. Метание различных предметов(мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору , по воде, в верх по лестнице, бег с отягощением(утяжеленные пояса, жилеты, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

2.6 Упражнения для развития выносливости

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика: Выполнение упражнений для развития выносливости.

Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

2.7 Спортивные игры

Теория: Объяснить правила игры в гандболе, футболе, баскетболе.

Практика: Игра в гандбол, футбол, баскетбол.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

3.1 Техника передвижения

Теория: Объяснить технику правильного передвижения хоккеиста. Посадка (стойка) хоккеиста.

Практика: Выполнить бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.

3.2. Техника нападения

Теория: Объяснить как правильно держать клюшку. Объяснить технику правильного выполнения ведения мяча, технику дриблинга, технику щелчка, и технику остановки мяча.

Практика: Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Выполнить ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

3.3. Техника защиты.

Теория: Объяснить технику правильного отбора мяча.

Практика: Выполнить отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

3.4. Тактика игры в нападении.

Теория: Объяснить технику правильной обводки, и атаки ворот. Объяснить

как правильно действовать без мяча и с мячом в зависимости от ситуации на площадке. Умение ориентироваться на игровой площадке.

Практика: Выполнить ведение мяча, обводку, атаку ворот. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3.

3.5. Тактика игры в защите.

Теория: Объяснить как правильно выбирать место для оборонительного действия.

Практика: Выполнить перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Умение подстраховывать партнера.

Тема 4. Учебно-тренировочная игра

Теория: Объяснить правила игры в хоккей на траве

Практика: Игра в хоккей на траве с применением изученной техники и тактики.

5. Вариативный (летний) блок:

5.1. Техника передвижения

Теория: Объяснить технику правильного передвижения хоккеиста. Посадка (стойка) хоккеиста.

Практика: Выполнить бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.

5.2 Техника нападения

Теория: Объяснить как правильно держать клюшку. Объяснить технику правильного выполнения ведения мяча, технику дриблинга, технику щелчка, и технику остановки мяча.

Практика: Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Выполнить ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

5.3. Техника защиты

Теория: Объяснить технику правильного отбора мяча.

Практика: Выполнить отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

Ожидаемые результаты первого года обучения.

По окончании первого года обучения обучающийся

Должен знать:

- Средства физического воспитания.
- Правила игры и технику безопасности игры в хоккей на траве.
- Историю развития хоккея на траве в России и за рубежом.
- Основы техники и тактики игры хоккей на траве.

Должен уметь:

- Правильно держать клюшку
- Находиться в правильной стойке хоккеиста.
- Отдавать точный пас и останавливать мяч.
- Вести и контролировать мяч.
- Ориентироваться на игровой площадке.
- Отбирать мяч с остановкой и выбиванием.
- Перехватывать продольную и диагональную передачи.

Учебно-тематическое планирование 2-ого года обучения.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Теоретическая подготовка						
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.5	Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.6	Изучение и анализ техники основных приёмов игры	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.7	Изучение и анализ тактики игры	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)

1.8	Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в хоккее на траве	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
2. Общая физическая подготовка						
2.1	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.2.	Развитие ловкости	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.3	Развитие быстроты	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.4	Развитие силы	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.5	Развитие скоростно-силовых качеств	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.6	Развитие выносливости	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
2.7	Спортивные игры	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Игра
3. Техничко-тактическая подготовка						
3.1	Техника передвижения	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение

						е №1,таблицу № 2,3)
3.2	Техника нападения	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
3.3	Техника защиты	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
3.4	Тактика игры в нападении	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
3.5	Тактика игры в защите	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
4. Учебно-тренировочная игра						
4.1	Игра в хоккей на траве	13	-	13	Беседа, игра	Контрольная игра.
5. Вариативный (летний) блок						
5.1	Техника передвижения	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	
5.2	Техника нападения	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	
5.3	Техника защиты	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	
	Итого часов:	252	8	244		

Содержание учебно – тематического плана. Второй год обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России

Теория: Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Порядок присвоение спортивных разрядов и званий.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Основные причины причинны, вызывающие травмы в хоккее на траве. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятиям спорта. Значения правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви.

1.4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Теория: Волевые качества спортсменов в хоккее на траве: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве

Теория: Изучение правил игры. Организация и проведения соревнований.

1.6. Изучение и анализ основных технических приёмов игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея на траве.

1.7. Изучение и анализ тактики игры

Теория: Тактика игры в нападении и обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

1.8. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в хоккее на траве

Теория: Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение.

Тема 2.Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса
Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений на укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища.

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для мышц шеи и туловища.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног.

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для мышц ног.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц ног.

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

2.2 Упражнения для развития ловкости

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика: Выполнение упражнений для развития ловкости.

Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны(с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера.), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель(стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

2.3 Упражнения для развития быстроты

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты.

Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной

дорожке). Обще развивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

2.4 Упражнения для развития силы

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития силы.

Практика: Выполнение упражнений для развития силы.

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Перетягивание каната. Бег по песку , по воде, в гору против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса(приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату , шесту ,с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей ,гранат. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

2.5 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту , длину, тройной. Много скоки , прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в верх и в длину. Метание различных предметов(мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору , по воде, в верх по лестнице, бег с отягощением(утяжеленные пояса, жилеты, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

2.6 Упражнения для развития выносливости

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика: Выполнение упражнений для развития выносливости.

Равномерный , переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут(работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд) .серийное выполнение игровых технико- тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

2.7 Спортивные игры

Теория: Объяснить правила игры в гандболе, футболе, баскетболе.

Практика: Игра в гандбол, футбол, баскетбол.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

3.1 Техника передвижения

Теория: Объяснить технику правильного передвижения хоккеиста. Посадка (стойка) хоккеиста.

Практика: Выполнить бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

3.2. Техника нападения

Теория: Объяснить как правильно держать клюшку .Объяснить технику правильного выполнения ведения мяча, технику дриблинга, технику щелчка, и технику остановки мяча.

Практика: Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Выполнить ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

3.3. Техника защиты

Теория: Объяснить технику правильного отбора мяча.

Практика: Выполнить отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

3.4. Тактика игры в нападении

Теория: Объяснить технику правильной обводки, и атаки ворот. Объяснить как правильно действовать без мяча и с мячом в зависимости от ситуации на площадке. Умение ориентироваться на игровой площадке.

Практика: Выполнить ведение мяча, обводку, атаку ворот. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1.3х3.

3.5. Тактика игры в защите

Теория: Объяснить как правильно выбирать место для оборонительного действия.

Практика: Выполнить перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Умение подстраховать партнера.

Тема 4. Учебно-тренировочная игра

Теория: Объяснить правила игры в хоккей на траве

Практика: Игра в хоккей на траве с применением изученной техники и тактики.

5. Вариативный (летний) блок

5.1 Техника передвижения

Теория: Объяснить технику правильного передвижения хоккеиста. Посадка (стойка) хоккеиста.

Практика: Выполнить бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

5.2 Техника нападения

Теория: Объяснить как правильно держать клюшку. Объяснить технику правильного выполнения ведения мяча, технику дриблинга, технику щелчка, и технику остановки мяча.

Практика: Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Выполнить ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

5.3. Техника защиты

Теория: Объяснить технику правильного отбора мяча.

Практика: Выполнить отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

По окончании второго года обучения обучающийся должен

Должен знать:

- Поведение игроков во время тренировок и соревнований.
- Принципы физического воспитания
- Общее понятие о гигиене.
- Основные правила игры в хоккей на траве.
- Как проводится организация соревнований.
- Тактику игры в нападении и защите

Должен уметь:

- Выполнять мелкий и широкий дриблинг на месте.
- Перемещаться в основной стойке хоккеиста.
- Вести и контролировать мяч непрерывно и толчками.
- Выполнять точный пас и остановку мяча в движении.

- Выполнять щелчок и удар по мячу.
- Выполнение различных действий без мяча и с мячом.
- Взаимодействовать с партнёрами в нападении и защите.

Учебно-тематическое планирование 3-ого года обучения.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Теоретическая подготовка						
1.1	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.2	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.3	Общая физическая подготовка	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.5	Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.6	Изучение и анализ техники основных приёмов игры	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.7	Изучение и анализ тактики игры	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
1.8	Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в хоккее на траве	1	1	-	Беседа	Опрос (см.приложение № 2)
2. Общая физическая подготовка						

2.1	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см. приложение №1, таблицу № 2,3)
2.2	Развитие ловкости	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см. приложение №1, таблицу № 2,3)
2.3	Развитие быстроты	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см. приложение №1, таблицу № 2,3)
2.4	Развитие силы	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см. приложение №1, таблицу № 2,3)
2.5	Развитие скоростно-силовых качеств	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см. приложение №1, таблицу № 2,3)
2.6	Развитие выносливости	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см. приложение №1, таблицу № 2,3)
2.7	Спортивные игры	15	-	15	Учебно-тренировочное занятие	Игра
3. Техничко-тактическая подготовка						
3.1	Техника передвижения	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см. приложение №1, таблицу № 2,3)
3.2	Техника нападения	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см. приложение

						ие №1,таблицу № 2,3)
3.3	Техника защиты	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
3.4	Тактика игры в нападении	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
3.5	Тактика игры в защите	18	-	18	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий (см.приложение №1,таблицу № 2,3)
4. Учебно-тренировочная игра						
4.1	Игра в хоккей на траве	13	-	13	Беседа, игра	Контрольная игра.
5. Вариативный (летний) блок						
5.1	Техника передвижения	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	
5.2	Техника нападения	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	
5.3	Техника защиты	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	
	Итого часов:	252	8	244		

**Содержание учебно – тематического плана.
Третий год обучения**

Тема 1. Теоретическая подготовка

1.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Ведение дневника спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях хоккеем на траве.

1.2. Физиологические основы спортивной тренировки

Теория: Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма.

1.3. Общая физическая подготовка

Теория: Физическая подготовка хоккеистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение.

1.5. Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве

Теория: Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства.

1.6. Изучение и анализ основных технических приёмов игры

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов в хоккее на траве.

1.7. Изучение и анализ тактики игры

Теория: Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры его составление и осуществление.

1.8. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь в хоккее на траве

Теория: Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею на траве и требование к его состоянию. Уход за хоккейным полем. Уход за хоккейным инвентарём.

Тема 2. Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения, выполняемые для мышц шеи и туловища.

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для мышц шеи и туловища.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног.

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для мышц ног.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мышц ног.

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

2.2 Упражнения для развития ловкости

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика: Выполнение упражнений для развития ловкости.

Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны(с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера.), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель(стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

2.3 Упражнения для развития быстроты

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты.

Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке). Обще развивающие упражнения в максимально быстром темпе.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

2.4 Упражнения для развития силы

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития силы.

Практика: Выполнение упражнений для развития силы.

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

2.5 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной. Много скоки, прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в верх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, в верх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, жилеты, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

2.6 Упражнения для развития выносливости

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика: Выполнение упражнений для развития выносливости.

Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

2.7 Спортивные игры

Теория: Объяснить правила игры в гандболе, футболе, баскетболе.

Практика: Игра в гандбол, футбол, баскетбол.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

3.1 Техника передвижения

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития и совершенствования техники передвижения хоккеиста на площадке.

Практика: Выполнить бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

3.2. Техника нападения

Теория: Объяснить правильную технику ведения мяча во всех направлениях, технику толчка мяча. Объяснить правильную технику выполнения прямого и «заметающего» удара. Объяснить правильную технику выполнения финтов.

Практика: Выполнить ведение мяча лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с торможениями и ускорениями. Выполнение толчков во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Выполнение прямого удара и «заметающего» удара. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

3.3. Техника защиты

Теория: Объяснить правильную технику отбора мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Практика: Выполнить отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

3.4. Тактика игры в нападении

Теория: Объяснить как правильно взаимодействовать с партнёрами в атаке на определённых участках поля без мяча, с мячом, в парах, тройках, группе. Объяснить основные обязанности игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Объяснить как правильно выполнять тактические задания на игру.

Практика: Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрестный выход». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1. 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2. 4x3. 3x1, 3x3. 5x3. с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

3.5. Тактика игры в защите

Теория: Объяснить правильное взаимодействие двух игроков в отборе

против двух и трёх нападающих. Объяснить основные обязанности игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Практика: Выполнить подстраховку партнера, переключение. Выполнение взаимодействия двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тема 4. Учебно-тренировочная игра

Теория: Объяснить правила игры в хоккей на траве

Практика: Игра в хоккей на траве с применением изученной техники и тактики.

5. Вариативный (летний) блок

5.1 Техника передвижения

Теория: Объяснить технику правильного выполнения упражнений для развития и совершенствования техники передвижения хоккеиста на площадке.

Практика: Выполнить бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

5.2. Техника нападения

Теория: Объяснить правильную технику ведения мяча во всех направлениях, технику толчка мяча. Объяснить правильную технику выполнения прямого и «заметающего» удара. Объяснить правильную технику выполнения финтов.

Практика: Выполнить ведение мяча лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с торможениями и ускорениями. Выполнение толчков во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Выполнение прямого удара и «заметающего» удара. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

5.3 Техника защиты

Теория: Объяснить правильную технику отбора мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Практика: Выполнить отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

По окончании третьего года обучения обучающийся должен.

Должен знать:

- Значение врачебного контроля.
- Основные принципы закаливания.
- Значение физической тренировки.
- Обязанности судей. Способы судейства.
- Построение и организация действий хоккеистов в игровой обстановке.

- Терминологию технических приёмов в хоккее на траве.

Должен уметь:

- Бросать мяч с кистей.
- Сочетать технические приёмы.
- Сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.
- Отбирать мяч с удобной неудобной стороны.
- Отбирать мяч и организовывать атаку на ворота.
- Выполнять тактические задания.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий для всех групп, вне зависимости от года обучения – 1 сентября.

Для групп 1 года обучения с учётом вариативного (летнего) блока

Количество учебных недель – 42

Количество учебных дней –84

Для групп 2-3 года обучения с учётом вариативного (летнего) блока

Количество учебных недель – 42

Количество учебных дней –126

Примерный годовой план-график распределения учебных часов

Учебно-тренировочный план занятий 1-го года обучения.

	сен	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	Часов
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	-	-	-	-	9
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	63
Технико-тактическая подготовка	7	7	7	8	8	7	7	7	7	-	-	65
Учебно-тренировочная игра	-	-	2	-	-	2	-	-	3	-	-	7
Вариативный (летний) блок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	10	
Итого часов:												168

Учебно-тренировочный план занятий 2-го года обучения.

	сен	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	Часов

Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
Общая физическая подготовка	12	11	11	11	12	12	12	12	12	-	-	105
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	90
Учебно-тренировочная игра	-	2	2	-	2	2	-	2	3	-	-	13
Вариативный (летний) блок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	14	36
Итого часов:												252

Учебно-тренировочный план занятий 3-го года обучения.

	сен	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	Часов
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
Общая физическая подготовка	12	11	11	12	12	12	12	11	11	-	-	105
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	-	-	90
Учебно-тренировочная игра	-	2	2	-	2	2	-	2	3	-	-	13
Вариативный (летний) блок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	14	36
Итого часов:												252

2.2. Условия необходимые для реализации программы:

Материально – техническое обеспечение:

1. Наличие плоскостного сооружение с искусственным покрытием.
2. Наличие игрового зала.
3. Наличие раздевалок.
4. Ворота для хоккея на траве.
5. Ключки для игры хоккей на траве.
6. Мячи для игры хоккей на траве.
7. Щитки на для защиты голени .
8. Защитные перчатки на обе руки.
9. Снаряжение защитное для вратаря (2 комплекта).

2.3. Формы аттестации.

-Входной контроль: (данный вид контроля проводится в начале учебного года только с учащимися первого года обучения). Контроль включает в

себя: аттестацию физической подготовленности обучающихся, аттестацию уровня физической подготовленности к освоению элементов хоккея.

Форма входного контроля: Контрольные упражнения (см. Приложение 1. таблица №1)

- **Промежуточный контроль:** проводится раз в три месяца (оценка уровня развития физических качеств, технической подготовки.)

Форма текущего контроля: Контрольные упражнения (см. Приложение 2. таблицу №2)

-**Итоговый контроль:** (в конце года) аттестация физической подготовленности обучающихся, оценка уровня физической подготовленности и освоение технических элементов хоккея на траве, оценка знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии).

Форма итогового контроля: Контрольные упражнения. (см. Приложение 3. таблицу №3). опросник (См. Приложение 4).

Способы фиксации результатов

- Индивидуальная карта учащегося.
- Педагогическое наблюдение.
- Протоколы соревнований.

2.4. Оценочные материалы

Критерием оценки входной, промежуточной и итоговой аттестации служат – нормативы, представленные в комплексе упражнений по методике Федотовой Е.В (см. Приложение 1,2,3)

2.5. Методические материалы.

Методы обучения

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Объяснительно- иллюстративный

Формы обучения

- Фронтальная
- Групповая
- Фронтально – индивидуальная

Формы организации учебного занятия:

1. Учебно – тренировочные занятия
2. Теоретические занятия

3. Мастер – класс
4. Турниры и соревнования
5. Открытое занятие
6. Контрольная игра

Структура типового учебно – тренировочного занятия

1.Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся-спортсменов в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в движении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

2.Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей на траве. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

3.Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Список литературы

1. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации. – М., 1999.
2. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод. разработка / ФХТР, М., 2000.

3. Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2000.
4. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.
5. Федотова Е.В. основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадем Пресс, 2004.
6. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.
7. Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта)

Приложения

Приложение 1

Вступительные испытания входного контроля 1 год обучения

Таблица №1

Контрольн	Юноши	Девушки
------------------	--------------	----------------

ые упражнения	10 баллов	5 баллов	10 баллов	5 баллов
Бег 30 м	Не более 6,7 с	более 6,9 с	Не более 6,8 с	более 7,1 с
Бег 60 м	Не более 11,5 с	более 11,9 с	Не более 12 с	более 12,4 с
Прыжок в длину с места	Не менее 120 см	менее 110 см	Не менее 105 см	менее 115 см
Отжимания	Не менее 10 раз	менее 7 раз	Не менее 4 раз	менее 6 раз
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	24	21	21	18

**Нормативы промежуточного контроля
общей физической подготовки
1-3 год обучения**

Приложение 2

Таблица №2

Контрольные упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Оценка			Оценка		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	7 лет	6,3	6,9	7,3	6,6	7,2	7,6
	8 лет	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
	9 лет	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
Челночный бег 3*10м.(с)	7 лет	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
	8 лет	9,0	9,8	10,1	9,3	10,2	10,4
	9 лет	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
Бег с обеганием стоек (с)	7 лет	5,7	5,8	6,3	6,5	6,7	7,0
	8 лет	5,5	5,7	5,9	6,4	6,6	6,8
	9 лет	5,3	5,5	5,7	6,2	6,4	6,6
Прыжок в длину с места (см)	7 лет	140	120	110	135	115	105
	8 лет	145	125	115	140	120	110
	9 лет	160	140	130	150	130	120
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от)	7 лет	+7	+3	+1	+9	+5	+3
	8 лет	+8	+4	+3	+11	+8	+5

уровня скамьи - см)	9 лет	+2	+4	+8	+11	+5	+3
Отжимания (раз)	7 лет	17	10	7	11	6	4
	8 лет	19	12	9	12	7	5
	9 лет	22	13	10	13	7	5

**Нормативы промежуточного контроля
технической подготовки
1-3 года обучения**

Контрольн ые упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Оценка			Оценка		
		5	4	3	5	4	3
1. Ведение с обводкой и ударом по воротам (с.)	7 лет	9,5 и менее	9,6-10	10,1 и более	10,0 и менее	10,1-10,5	10,6 и более
	8 лет	9 и менее	9,1-9,5	9,6 и более	9,5 и менее	9,1-9,5	9,6 и более
	9 лет	8,5 и менее	8,6-9,0	9,1 и более	9,0 и менее	9,1-9,5	9,6 и более
2. Ведение и передача мяча в цель (время и точность).	7 лет	57,5 с. и менее	57,6-58 с.	58,1 и более	62,5 с. и менее	62,6-63,1	63,2 и более
	8 лет	55,5 с. и менее	55,6-56 с.	56,1 и более	60,5 с. и менее	60,6-61 с.	61,1 и более
	9 лет	53,5 с. и менее	53,6-54 с.	54,1 и более	58,5 и менее	58,6-59 с.	59,1 и более
3. Широкий дриблинг	7 лет	21 и более	16-20	15 и менее	20 и более	15-19	14 и менее

(кол-во раз)	8 лет	26 и более	21-25	20 и менее	25 и более	20-24	19 и менее
	9 лет	31 и более	26-30	25 и менее	30 и более	25-29	24 и менее

Приложение 3

**Нормативы итогового контроля
общей физической подготовки
1-3 год обучения**

Таблица №3

Контрольные упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Оценка			Оценка		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, (с)	7 лет	6,6 и меньше	6,7-7,1	7,2 и более	6,8 и меньше	6,9-7,3	7,4 и более
	8 лет	6,2 и меньше	6,3-6,8	6,9 и более	6,4 и меньше	6,5-7,0	7,1 и более
	9 лет	6,1 и меньше	6,2-6,7	6,8 и более	6,3 и меньше	6,4-6,8	6,9 и более
Прыжок в длину с места (см)	7 лет	120 и более	110-119	109 и меньше	115 и более	105-114	104 и меньше
	8 лет	130 и более	120-129	119 и меньше	125 и более	115-124	114 и меньше
	9 лет	140 и более	130-139	129 и меньше	135 и более	125-134	124 и меньше
Наклон вперед в положении сидя на полу (см)	7 лет	3 и более	1-2	0	4 и более	2-3	1 и меньше
	8 лет	5 и более	3-4	2 и меньше	6 и более	4-5	3 и меньше
	9 лет	7 и более	5-6	4 и меньше	8 и более	6-7	5 и меньше

Отжимания от пола (кол-во раз)	7 лет	11 и более	5-10	4 и меньше	10 и более	4-9	3 и меньше
	8 лет	13 и более	7-12	6 и меньше	12 и более	6-11	5 и меньше
	9 лет	15 и более	9-14	8 и меньше	14 и более	8-13	7 и меньше

**Нормативы итогового контроля
технической подготовки
1-3 год обучения**

Контрольные упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Оценка			Оценка		
		5	4	3	5	4	3
1. Ведение с обводкой и ударом по воротам (с.)	7 лет	9,3 и менее	9,4-9,8	9,9 и более	9,8 и менее	10,0-10,3	10,4 и более
	8 лет	8,8 и менее	8,9-9,3	9,4 и более	9,3 и менее	9,2-9,4	9,5 и более
	9 лет	8,4 и менее	8,-8,9	9,0 и более	8,8 и менее	8,9-9,3	9,4 и более
2. Ведение и передача мяча в цель (время и точность).	7 лет	56,5 с. и менее	56,6-57 с.	57,1 и более	61,5 с. и менее	61,6-62,1	62,2 и более
	8 лет	54,5 с. и менее	54,6-55 с.	55,1 и более	59,5 с. и менее	59,6-60 с.	60,1 и более
	9 лет	52,5 с. и менее	52,6-53 с.	53,1 и более	57,5 и менее	57,6-58 с.	58,1 и более
3. Широкий дриблинг	7 лет	23 и более	18-22	17 и менее	22 и более	17-21	16 и менее

(кол-во раз)	8 лет	24 и более	19-23	22 и менее	27 и более	22-26	21 и менее
	9 лет	33 и более	28-32	27 и менее	32 и более	27-31	26 и менее

Приложение № 4

Опросник
«Теоретическая подготовка»
для итогового мониторинга

(Примерный перечень вопросов на выявлении теоретической подготовки обучающихся 1-3 года обучения)

1. **Вопрос:** Перерыв между едой и тренировкой должен быть не менее?
Ответ: 1,5 часа.
2. **Вопрос:** Играют ли женщины в хоккей на траве? Ответ: Да.
3. **Вопрос:** В какой точке площадки проводится штрафной розыгрыш мяча в хоккее на траве? Ответ: В 4,5 метрах от ворот.
4. **Вопрос:** Может ли вратарь в хоккее на траве задержать мяч руками? Ответ: Да.
5. **Вопрос:** Какого цвета должен быть мяч в хоккее на траве? Ответ: Белого цвета.
6. **Вопрос:** Имеет ли вратарь в хоккее на траве клюшку? Ответ: Да.
7. **Вопрос:** Из скольких таймов состоит игра в хоккее на траве? Ответ: 2 тайма.
8. **Вопрос:** Как называется штрафной удар в хоккее на траве? Ответ: Буллит.
9. **Вопрос:** Чем отличается чемпионат России по хоккею на траве от первенства по хоккею на траве? Ответ: В чемпионате России играют команды супер-лиги, т.е. лучшие клубы страны, а в первенстве выступают команды высшей лиги.
10. **Вопрос:** Что является игровой площадкой для хоккея на траве? Ответ: Травяное поле.
11. **Вопрос:** Что учитывается, когда хоккеиста называют лучшим бомбардиром? Ответ: Забитые голы.
12. **Вопрос:** Какого хоккея пока ещё не существует? Ответ: Пляжного.
13. **Вопрос:** Чем играют в хоккее на траве: шайбой или мячом? Ответ: Мячом.
14. **Вопрос:** Сколько игроков может находиться в заявке команды на матч по хоккею на траве? Ответ: 18 игроков.
15. **Вопрос:** Является ли нарушением правил, касание мячом руки, держащей клюшку? Ответ: Нет.
16. **Вопрос:** Мяч считается вышедшим за пределы поля если он? Ответ: Полностью пересек линию разметки.

Список литературы

8. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации. – М., 1999.
9. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод. разработка / ФХТР, М., 2000.

10. Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2000.
11. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.
12. Федотова Е.В. основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадем Пресс, 2004.
13. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.
14. Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта)