

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки
«Спортивная школа по хоккею на траве «Юность Алтай»

Принята на заседании
Тренерского совета

от « 01 » 12 2022г.
Протокол № 9

Утверждаю:
Директор КГБУ СП
«СШ по хоккею на траве
«Юность Алтай»
Л.В. Бондарева
от « 01 » 12 2022г. № 38



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет и старше
Срок реализации: (общее количество часов) 1 год (252 часа)
Уровень освоения программы: ознакомительный
Вид программы: модифицированная
Подвид программы: Дополнительное образование детей и взрослых

Составители:
Шкредова Ирина Ханифовна,
заместитель директора по
спортивной подготовке;
Щербакова Екатерина
Петровна, инструктор-
методист

г. Барнаул, 2022.

Название	Содержание	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....		3
1.1. Пояснительная записка.....		3
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы ...		12
1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана.....		14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....		28
2.1. Календарный учебный график		28
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....		28
2.3. Методические материалы		31
2.4. Воспитательная работа.....		37
2.5. Иные компоненты.....		38
2.6. Информационные ресурсы и литература.....		38
2.7. Приложение.....		40

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Хоккей на траве» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта хоккей на траве и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общая концепция программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, формирования этических установок, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия хоккеем на траве позволяют детям и подросткам приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

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

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Правила по хоккею на траве, утвержденные приказом № 564 от 22.06.2017 года Министерством спорта Российской Федерации.

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) от 20 февраля 2017 г. № 108 (в редакции приказов от 1 июня 2017 г. № 479, от 16 февраля 2018 г. № 143, от 26 октября 2018 г. № 913, от 13 июня 2019 г. № 469, от 01.06.2021 №370).

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».

Устав КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтай».

В Стратегии развития спорта до 2030 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающегося массовым спортом до 55 %. А целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

Новизна программы заключается в следующем:

- внедрение начальных форм упражнений по хоккею на траве для детей с 6-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья младшего возраста;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с обучающимися (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями).

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Хоккей на траве развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Хоккей на траве — олимпийский, командный вид спорта (по одиннадцать человек в каждой команде), в который играют две команды, используя клюшку и мяч. Существует также разновидность хоккея на траве в закрытых помещениях — индорхоккей, считающийся отдельным видом спорта и отличающийся не только покрытием, но и меньшим размером площадки и количеством игроков в каждой команде.

Хоккей на траве пользуется большой популярностью в Голландии, Германии, Испании, Бельгии, Англии, Ирландии, Аргентине, Австралии, Новой Зеландии, ЮАР, Индии, Пакистане, Малайзии.

Методологическую основу программы составляют ранее разработанные и апробированные практики ведущих педагогов-мастеров спортивных школ по хоккею на траве г. Казани и г. Москвы.

Содержательный компонент программы аккумулирует многолетний опыт практической работы педагогов дополнительного образования КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтая»: Гришковой М.В., Шмидт Н.В., Аветисян А.В., Кашкаровой Е.Э. по обучению детей и подростков г. Барнаула.

Модульный принцип построения учебного плана программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящую из двух модулей («Первые шаги», «Ступени роста»), каждый из которых является относительно самостоятельной и завершенной информационной единицей, обустроенной соответствующим методическим обеспечением, и имеет свой уровень сложности.

Данная структура программы позволяет определять индивидуальный темп продвижения по ее различным вариантам: полному, сокращенному, углубленному.

Информационный материал этапов физкультурно-оздоровительного спортивного содержания формируется вокруг базовых понятий изучаемой дисциплины с учетом целей программы, ориентированных на личностный рост обучающихся. Содержание модулей представляет собой совокупность практико-ориентированных комплексов, реализуемых как в форме занятий, мастер-классов, так и в соревновательной, исполнительной и

социокультурной деятельности. Содержание каждого модуля отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и определенной автономности.

На современном этапе хоккей на траве – это и оздоровительная практика, и эстетика, и спорт. Занятия хоккеем на траве – одно из новых современных направлений в системе дополнительного образования. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие детей и молодежь разного возраста (в том числе их родителей), которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой – соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

В реализации модуля «Ступени роста» участвуют обучающиеся, ранее прошедшие курс обучения по программе «Первые шаги» и овладевшие базовыми элементами хоккея на траве. Приобретенные умения и навыки позволят расширить двигательные возможности, приобщиться к здоровому образу жизни, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепить здоровье. Данные задачи решаются не только на занятиях, но и в процессе организации и участия в социокультурных, тематических, конкурсных мероприятиях.

Реализация модуля программы «Ступени роста» позволит не только достичь определенного успеха в формировании здоровых ценностей у современных детей и подростков, но и компенсировать дефицит двигательной активности в повседневной жизни.

Образовательные модули программы проектируются на едином методическом основании, но при этом внутри каждого модуля имеются разные уровни сложности: стартовый, базовый и продвинутый (для модуля «Ступени роста»).

Для модулей *стартового уровня* сложности характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации обучающихся к изучению хоккея на траве, на приобретение первоначальных базовых знаний и умений, необходимых для дальнейшего обучения.

В то же время программа, являясь дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ по предметам физкультурно-спортивной направленности в школе. Образовательный потенциал модуля данного уровня, как и последующих, способствует формированию у обучающихся навыков самостоятельной творческой работы и командообразования.

После освоения большинством обучающихся *стартового уровня* сложности программы начинается реализация *базового уровня*. На данном уровне сложности происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний в области хоккея на траве; развитие компетенций, обучающихся в данной предметной области, формирование навыков на уровне практического применения. В процессе обучения используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают

освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый уровень сложности для модуля «Ступени роста» определяет формирование достаточно глубоких специализированных знаний обучающихся, уверенное овладение теоретическими и практическими знаниями. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение, связанное с физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовкой и их направлениями. Результаты обучения по данному модулю представляются на мероприятиях регионального, федерального и международного уровней для детей и молодежи.

Достоинство модульной программы заключается в том, что разные уровни ее прохождения и модульное содержание позволяют выстраивать индивидуальную образовательную траекторию для каждого обучающегося.

В зависимости от категории обучающихся (дети и подростки, студенты, родители обучающихся), их образовательных потребностей и исходного уровня знаний и умений определяется набор модулей, представляющий собой образовательный маршрут для той или иной целевой группы. Фактически каждой категории обучающихся соответствует свой маршрут изучения программы.

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, хоккей на траве занимает видное место.

В Алтайском крае хоккей на траве активно развивается в городе Барнауле. На сегодняшний день в Алтайском крае работает одно отделение хоккея на траве и индорхоккея при КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтай» (далее – СШ).

СШ является единственной спортивной школой по хоккею на траве в Сибирском федеральном округе. СШ работает в тесном сотрудничестве с общеобразовательными школами города. Обучающиеся СШ играют в основном составе команды «Коммунальщик», принимают участие в

Чемпионатах России Суперлиги по хоккею на траве. Обучающиеся ежегодно входят в основной состав спортивной сборной команды Алтайского края.

Ежегодно спрос на занятия хоккеем на траве со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это спортивное направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребёнка. Помимо общего оздоровления детского организма хоккей на траве во всех формах своей деятельности способствует укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. Поскольку, хоккей на траве – командный вид спорта, регулярные занятия помогают ребёнку обрести: командные навыки; социальное взаимодействие; коммуникативные навыки; самодисциплину и ответственность. Все вышесказанное юные хоккеисты демонстрируют, выступая на площадках города Барнаула, Алтайского края и далеко за его пределами. Выступления в рамках тематических мероприятий на различных площадках стали традицией нашего края и, конечно, они не проходят незамеченными для общественности края, в том числе родительской. Отсюда и популярность хоккея на траве и его общественная значимость.

Таким образом, *востребованность программы и ее актуальность* заключается в спросе со стороны родителей и обучающихся г. Барнаула на образовательные услуги (занятия хоккеем на траве), в решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Программа *педагогически целесообразна*, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет обучающимся развиваться, формировать компетентные действия в области хоккея на траве, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности у обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Отличительной особенностью программы от существующих заключается в использовании инновационного подхода к тренировочному процессу; подборе и разработке специальных средств тренировки с широким использованием современных мультимедийных технологий, используемых в процессе обучения.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 6 до 18 лет и старше, общее количество часов: 252 часов на 42 недели, из них:

- 36 часов (от 6 до 18 лет) по модулю «Первые шаги». Реализация модуля начинается в программе в период с 09 января по 17 февраля с момента издания приказа директором СШ;

- 216 часов (252 часа без модуля «Первые шаги») (от 6 до 18 лет и старше) по модулю «Ступени роста». Реализация модуля начинается в программе в период с 20 февраля по 29 ноября.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются желающие дети, подростки, молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию и (или) заявлению родителей несовершеннолетнего (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Младшая возрастная группа – дети 6-9 лет, очень активны, стремятся к позитивному самовыражению, любят играть, выполнять различного рода физические упражнения. Произвольное внимание в этом возрасте непрочное. И если появляется что-то интересное, в меру сложное и в тоже время сильное, ребенок с увлечением преодолевает трудности и достигает успеха. Занятия хоккеем на траве тем и интересны, что в полной мере позволяют ребенку реализовать свои двигательные потребности, а также задействовать все свои ресурсы, включая творческие и коммуникативные, для успешного выступления по итогам определенного учебного периода. Учебная программа для младшей группы ориентирована на поддержку в ребенке и развитии его социальных компетенций. Учитывая это, программа предусматривает создание положительного эмоционального фона занятий. Яркость, зрелищность игровых моментов, «вкус» маленьких побед вызывают высокий эмоциональный отклик у детей этой возрастной группы, что, безусловно, положительно влияет на их дальнейшее психоэмоциональное и физическое развитие.

Подростковый возраст охватывает период от 10-15 лет является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни ребенка. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Кризис подросткового возраста связан с изменением развития и ведущей деятельности – учебной. В подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Систематические занятия современным, зрелищным видом спорта – хоккеем на траве будут очень интересны детям этого возраста. Они компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат

к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по хоккею на траве у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций.

В группах старшего возраста подростки и молодые люди в основном 16-18 лет. Этот возраст принято считать одним из самых сложных периодов в жизни человека. Это время, когда подростки и молодые люди пытаются оценивать свои возможности. Актуальны стремления к самоопределению и самоутверждению среди сверстников. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». Специфическая для этого возраста реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению с ними, ориентации на выработку групповых норм и ценностей. Коллективное дело объединяет и воспитывает детей. Положительная эмоциональная атмосфера влияет на результативность. Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить уровень коллектива в целом. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь. Формируются профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности. Занятия хоккеем на траве помогают обучающимся в создании своего стиля, что у многих перерастает в сознательный выбор профессии, т.е. в профессиональное самоопределение.

Обучающиеся 19-25 лет, это студенты высших учебных заведений Алтайского края, получающие разные специальности. Студенчество – школа жизни. В эти годы происходит самое главное и самое интересное, наиболее интенсивно формируется личность, закладываются основы на всю последующую жизнь.

Возраст 19-25 лет относится к поздней юности, главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Происходит освоение новой социальной роли – «студент».

Юность – это время выбора жизненного пути. Юноши строят планы, итоги которым будут подведены в зрелости. Начинается и реализация поставленных целей – работа по выбранной специальности, учеба в вузе, иногда создание семьи. Юность в психологическом плане решает задачи окончательного, действенного самоопределения и интеграции в общество взрослых людей.

Период поздней юности охватывает возраст 19-25 лет согласно концепции Э. Эриксона и становится периодом становления как умственной,

так и нравственной зрелости, характеризующийся рядом психологических особенностей.

Юность – начало взрослой жизни, и иногда воспринимается как черновик, который можно отложить в сторону и начать все писать заново. Ощущение того, что вся жизнь впереди, дает возможность пробовать, ошибаться и искать с легкой душой.

Юношеское самоопределение – исключительно важный этап формирования личности.

Формирование учебных групп, обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей ребёнка или самого обучающегося старше 14 лет, при наличии медицинского допуска от врача.

Группы разновозрастные, формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Для качественного овладения материалом, особенно в первый год обучения, наполняемость учебных групп желательно не более 15 человек. Дозировка нагрузок и выбор заданий учебного курса дифференцируется в зависимости от способностей и уровня подготовленности обучающихся.

Уровень программы – ознакомительный, объем 252 часа, срок обучения – один год.

Форма обучения: очная, по необходимости – дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут) с обязательным перерывом – 10 минут.

Срок реализации программы: 1 год - 252 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 42 учебные недели (6 академических часов в неделю):

модуль «Первые шаги» - 36 часов в год.

модуль «Ступени роста» - 216 часов в год.

Наполняемость учебной группы – от 15 до 20 человек.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий год обучения осуществляет тренер-преподаватель после успешного освоения программы текущего года обучения.

Особенности реализации программы – модульный принцип построения учебного плана.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

фронтальная – работа тренера-преподавателя со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировочное занятие, соревнование, показательное выступление);

групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуально-групповая – организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

Формы проведения занятий: учебные занятия, мастер-классы, беседа, тренировочное занятие, занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:

обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках программы;

обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтай», в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся.

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

Программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа может реализовываться в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям, тематическим выступлениям) программой предусмотрено проведение тренировочных занятий в каникулярное время.

Цель и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения обучающихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Предметные:

научить правилам хоккея на траве, познакомить с его направлениями и дисциплинами;

способствовать освоению обучающимися базовых движений и элементов хоккея на траве, тактики и технике;

сформировать устойчивое понимание обучающихся об общефизической подготовке и знаний о правильном питании как составляющих здорового образа жизни.

Метапредметные:

развивать физические данные обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

создавать условия для физического, культурного и духовного развития обучающихся; творческое самовыражения личности обучающегося, его эмоциональных качеств посредством занятий и социокультурной деятельности;

способствовать созданию на занятиях позитивного психоэмоционального фона (снятие «стрессов», «расслабление» психики, состояние умиротворения и комфорта, повышение самооценки).

Личностные:

способствовать заинтересованности обучающихся хоккеем на траве и регулярными занятиями физической культурой;

воспитывать ответственность, умение работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни;

содействовать формированию нравственных качеств личности по отношению к окружающим (патриотизм, чувство товарищества доброжелательность, толерантность), активной жизненной позиции, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

Планируемые результаты:

Личностные:

заинтересованы в обучении хоккеем на траве, проявляют ответственность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни; усваивают нормы и ценности общества;

адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку тренера-преподавателя, сверстников, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий.

Метапредметные:

приобретают способность к творческому самовыражению; культурному и духовному развитию;

умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»;
 вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
 развивают гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координации движений, двигательную активность.

Предметные:

приобретают теоретические знания о хоккее на траве как виде спорта, дисциплинах и направлениях хоккея на траве, о здоровом образе жизни и правильном питании;
 осваивают базовые движения и элементы хоккея на траве;
 получают общефизическую подготовку.

1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 42 недели и отражен в годовом учебном плане (Таблица № 1).

Годовой учебный план на 42 недели тренировочных занятий по виду спорта хоккей на траве

Таблица 1.

№ п/п	Наименование раздела, подготовки	Модуль/уровень подготовки						Форма аттестации/контрля
		Общее количество часов в год по программе	Часы из общего кол-ва тренировочных часов					
			«Первые шаги», 6 нед.		«Ступени роста», 36 нед.			
			Ознакомительный, 2 нед.	Базовый, 4 нед.	Ознакомительный, 12 нед.	Базовый, 12 нед.	Продвинутый, 12 нед.	
		час						
	Общее кол-во тренировочных часов	252	13	23	68	72	76	-
1	Обязательные предметные области:	172	9	17	48	48	50	-
1.1	Теория и методика ФКиС	76	2	8	24	20	22	наблюдение, опрос
1.2	ОФП	46	4	5	12	14	11	выполнение теста, наблюдение
1.3	Вид спорта	50	3	4	12	14	17	соревнования
2	Вариативные предметные области:	66	3	4	17	20	22	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	34	2	2	10	10	10	наблюдение, тестирование
2.2	Развитие специальных	32	1	2	7	10	12	наблюдение, тестирование

	навыков							
3.	Самостоятельная работа	9	-	1	2	3	3	опрос, наблюдение
4.	Итоговая аттестация	5	1	1	1	1	1	выполнение норматива, теста

Содержание разделов годового учебного плана

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела, подготовки	Модуль/уровень подготовки						Форма аттестации/контроля
		Общее количество часов в год по программе	Часы из общего кол-ва тренировочных часов					
			«Первые шаги», 6 нед.		«Ступени роста», 36 нед.			
			Ознакомительный, 2 нед.	Базовый, 4 нед.	Ознакомительный, 12 нед.	Базовый, 12 нед.	Продвинутый, 12 нед.	
		час						
1	Теоретические занятия	76	2	8	24	20	22	наблюдение, опрос
2	Практические занятия	176	11	15	44	52	54	наблюдение, опрос, выполнение теста
2.1	Тренировочные мероприятия	161	9	13	41	49	49	выполнение теста, наблюдение
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	1	1	2	2	4	соревнования
2.3	Иные виды практических занятий (итоговая аттестация)	5	1	1	1	1	1	выполнение норматива, теста
3	Количество часов в неделю	6						-
4	Количество тренировок в неделю	3						-
5	Общее количество тренировок	170	6	12	50	51	51	-
6	Медицинское обследование (количество раз)	Справка, 1						-

Из 252 часов общего годового учебного плана учебные часы распределяются:

- 216 часа на обучение по модулю «Ступени роста» и
- 36 часов на обучение по модулю «Первые шаги».

Модуль «Первые шаги», 36 часов

Учебно-тренировочные занятия по данному модулю проводятся по учебному плану (Таблица № 1).

Цель: создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях хоккеем на траве, начального овладения базовыми комплексами упражнений.

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов хоккея на траве; получения знаний о здоровом образе жизни; разучивания простейших комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

способствовать развитию гибкости и пластичности, быстроты реакции, выносливости, координации движений, равновесия;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;

выступление в турнире по хоккею на траве.

Учебный план на 6 недель тренировочных занятий по виду спорта хоккей на траве (модуль «Первые шаги»):

1. Теоретические занятия - 10 часов, из них: ознакомительный уровень – 2 часа, базовый – 8 часов.

2. Практические занятия (26 часов):

2.1. Тренировочные мероприятия - 22 часов, из них: ознакомительный уровень – 9 часов, базовый – 13 часов.

2.2. Физкультурные и спортивные мероприятия - 2 часа, из них: ознакомительный уровень – 1 час, базовый – 1 час.

2.3. Иные виды практических занятий (Итоговая аттестация) - 2 часа, из них: ознакомительный уровень – 1 час, базовый – 1 час.

Содержание разделов годового учебного плана (Таблица № 2) 36 часов включен в содержание общего годового учебного плана на 42 недели.

Содержание учебного плана.

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (172 часа).

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (76 часов).

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор

сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Тема № 2. История возникновения и развития хоккея на траве.

Тема № 3. Состояние и развитие хоккея на траве в России. Наиболее известные российские хоккеисты.

Тема № 4. Особенности хоккея на траве.

Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка - как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях хоккеем на траве. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы.

Тема № 7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.

Тема № 8. Основа техники игры и техническая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет в спорте.

Тема № 9. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к обучающимся хоккеем на траве с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 10. Соревнования по хоккею на траве. Правила игры в хоккее на траве. Подведение итогов, система зачетов.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (46 часов).

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая

подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Физическое развитие, атлетические качества хоккеиста определяют в значительной степени его возможности в исполнении любых технических действий. Крепкий и сильный хоккеист сможет послать мяч с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом. Выносливый спортсмен выдержит высокий темп на протяжении всего матча.

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

Тема № 1. Строевые упражнения.

Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет.

Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

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

Упражнения для укрепления 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. 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. 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.

Тема № 2. Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Общая ловкость.

Общая ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость хоккеиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать способность координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: имитационные упражнения, преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (стоя, лежа, в движении).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если хоккеист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий. Чем больше разнообразных действий усвоит хоккеист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость. Хоккеист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой хоккеист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен. Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия в хоккее на траве. Техника хоккея на траве призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.

2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для хоккеиста.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение. Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами хоккея на траве.

Тема № 3. Общая быстрота.

Общая быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые зрительные, тактильные). Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений хоккеиста. С этой целью выполняют специальные упражнения:

- 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).

Общеразвивающие 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.

Тема № 4. Общая сила.

Общая сила - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В игре постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

Метод меняющихся нагрузок

Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы хоккеиста. Упражнения: бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах.

Изометрический метод

Обучающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы обучающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает хоккеист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки. Упражнение: висы, подтягивание из вися, упоры на перекладине, брусьях, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре).

Уступающий метод

К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

Тема № 5. Общая выносливость.

Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения хоккеиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, хоккеисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной систем.

С этой целью используются следующие методы:

- метод увеличения времени выполнения упражнений. Данный метод предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

- метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

Примерный перечень упражнений на развитие общей 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.

Тема № 6. Общая гибкость.

Общая гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими упражнениями:

- упражнения, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц;
- упражнения, в которых движение сустава доводится до предела за счёт создания определённой силы инерции рывков.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (50 часов).

Тема № 1. Техническая подготовка.

Хоккей на траве - командная игра, что предусматривает разделение хоккеистов по выполняемым на поле функциям - игровым амплуа. 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.

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.

Приёмы техники передвижения на поле.

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).
3. Повороты по дуге переступанием двух ног.
4. Повороты влево и вправо скрестными шагами.
5. Старт с места лицом вперёд.
6. Бег короткими шагами.
7. Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах.
8. Бег с изменением направления скрестными шагами (пербежка).
9. Прыжки толчком одной и двумя ногами.

10. Бег спиной вперёд переступанием ногами.
11. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.
12. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.

Тема № 2. Тактическая подготовка.

Успех в достижении победы во многом зависит от умения вести борьбу на хоккейном поле, своевременно выбирать самые лучшие решения, от организованности и слаженности действий всех игроков команды. Для этого хоккеистам необходима тактическая подготовка – изучение тактики хоккея на траве.

Тактика в хоккее на траве – это система взаимодействия игроков команды в нападении или в защите. Правильно выбранная тактика – это такая организация действий команды, при которой наилучшим образом используются сильнейшие стороны всех игроков команды и слабые стороны соперников.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в игре, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в хоккее на траве, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В хоккее на траве средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов.

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику.

Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику. Активная тактика – это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для хоккея на траве, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях игры, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по хоккею на траве необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

Тактические приемы, используемые на занятиях:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;
- контактная опека;
- отбор мяча клюшкой;
- короткое ведение мяча с переключением крюка клюшки;
- ведение мяча дозированными толчками вперед;
- ведение мяча в движении спиной вперед.

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (66 часов).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (34 часа).

Тема 1. Подвижные игры и эстафеты: подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнёра. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби, футбол и др.

Тема № 2. Легкоатлетические упражнения: бег с нижнего и высокого старта. Семенящий бег. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30 и 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки. Прыжки в высоту с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении.

Тема № 3. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующие повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения мяча. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках мяча.

Тема № 4. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Тема № 5. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Тема № 6. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Тема № 7. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Тема № 8. Акробатические упражнения: группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок.

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (32 часа).

Волевая подготовка

Воля – это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений. При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Весь процесс учебно-тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях.

Эмоциональная подготовка

Этот вид подготовки на самом деле и понимается тренерами, спортсменами как психологическая подготовка, обеспечивающая эффективную соревновательную деятельность.

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

Девиз: через технико-тактическую информированность – к уменьшению эмоций.

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Положительные эмоции для избежания опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические предстартовые эмоции.

Положительные эмоции необходимо выработать для обретения уверенности в своих силах, в поднятии боевого духа. Девиз: «Учитесь властвовать собой».

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (9 часов).

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внутренировочное время по заданию и при методическом руководстве тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация (5 часов).

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтая» муниципального и регионального уровней.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Период	Сроки/дата
Начало реализации программы	09 января
Окончание освоения программы	29 ноября
Продолжительность обучения	42 учебные недели
Продолжительность занятия	40 минут для детей в возрасте до 8 лет; 45 минут – для остальных обучающихся
Начало и окончание занятий	Начало в 8.00 ч., окончание в 20.00 ч. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше – окончание в 21.00 ч.
Сроки входного контроля (при необходимости)	Первая, вторая неделя обучения
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя обучения
Сроки аттестации по итогам освоения программы	декабрь
Каникулярный период	Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярное время носит гибкий характер и предусматривает индивидуальные самостоятельные занятия обучающихся в течение 4 недель. Расписание занятий в каникулярное время корректируется для проведения каникулярных мероприятий и проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами, где допускается изменение форм и расписания занятий.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приемов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путем проведения итоговой аттестации.

Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются разные виды аттестации/контроля, а также наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии тренером-преподавателем и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых заданий, которые позволяют проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок в целом. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация или промежуточный контроль проводится в конце изучения модуля программы, позволяет оценить уровень и качество освоения обучающимися материала программы. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи нормативов по теме/разделу, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП по изучению модуля программы. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Аттестация по итогам освоения программы (итоговый контроль) проводится в конце всего периода обучения.

Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседование. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов и т.д.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.);
- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей;

- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Критерии оценки сформированности базовых элементов

Таблица 4

Критерии оценки	Уровень сформированности				
	Модуль «Первые шаги»		Модуль «Ступени роста»		
	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Имеет стойкий интерес к занятиям	1	1	2	2	2
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей	2	2	2	2	2
Владение основными приемами игры	0	1	1	2	2
Владение тактическими действиями	0	1	1	2	2
Позитивная динамика физической подготовленности	2	2	2	2	2
Позитивная динамика технического мастерства	0	1	1	2	2
Позитивная динамика тактического мастерства	0	1	1	2	2
Владеет игровыми приемами	0	1	1	2	2
Знает и умеет правильно выполнять базовые положения рук, ног	2	2	2	2	2
Сохраняет правильную посадку (стойку), знает и умеет по напоминанию сохранить положение тела	2	2	2	2	2
Умеет планировать и корректировать физическую нагрузку в	1	1	1	1	1

зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья					
Действует в команде, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	2	2	2	2	2
Выполняет ОРУ и специальные физические упражнения	2	2	2	2	2
Владеет терминологией в хоккее на траве	1	2	2	2	2

0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

2.3. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы организации образовательной деятельности**: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, тройках, малых группах.

Наряду с традиционными **формами проведения занятий** – беседой, беседой с элементами лекции, практическим занятием, тренировочным занятием, широко используются нетрадиционные формы проведения учебных занятий: занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

Ценность нетрадиционных форм обучения заключается в последовательной, частично-поисковой, экспериментальной, творческо-коллективной направленности занятий. Помимо того, что данные формы обучения отличаются, прежде всего, своими содержательными особенностями, они учат взаимодействовать в группе, творчески подходить к решению поставленных задач, фиксировать ход обсуждения, отчитываться за работу своей группы, оценивать свою работу и работу других групп и ее членов, самостоятельно организовывать свою работу.

Занятия в соответствии с учебным планом включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки (ОРУ), ОФП, СФП, отработки элементов хоккея на траве, тактических действий.

Два раза в год проходит сдача спортивных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация). В течение года, обучающиеся участвуют в различных турнирах, соревнованиях, товарищеских матчах и т.д.

Способ организации обучающихся на занятиях зависит от поставленных задач каждого занятия. На тренировочном занятии чаще всего используется групповой способ организации детей.

В группах ознакомительного и базового уровней главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем на траве и укрепления здоровья обучающихся.

На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение различных упражнений.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по избранному виду спорта.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида «хоккей на траве». В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка - основной упор на занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на

установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль

В соответствии с педагогическими задачами тренером-преподавателем используется следующая классификация занятий:

обучающее;

тренировочное;

контрольное;

соревновательное;

по величине нагрузки:

ударное;

среднее (оптимальное);

умеренное;

разгрузочное;

восстановительное;

по организации проведения:

фронтальное;

групповое;

индивидуальное.

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке отводится 10-20 мин.

Основная часть направлена на освоение техники и выполнения упражнений, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

Заключительный этап занятия включает рефлексию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные методы обучения:

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы и др.).

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Целостный, образцовый показ и простое объяснение используется при обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов.

Детям ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе тренер-преподаватель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

состояние здоровья;

показатели телосложения;

уровень подготовленности;

величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Практические – используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательные применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют методы развития физических качеств:

равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;

переменный – работа с различной интенсивностью;

интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:

темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям обучающихся;

достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

учет индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;
включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;
дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;
объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося;
контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;
профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;
доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также тренера-преподавателя с обучающимися.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

Принцип комплексного подхода - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Используется на протяжении всего времени обучения.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на занятии в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:

здоровьесберегающие, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В

основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность тренера-преподавателя), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать креативную деятельность обучающихся, которая помогает в совместном процессе над составлением и постановкой программы выступлений (будь то соревнования или показательные выступления);

Технология дифференцированного обучения. Механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучающегося в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками-схемами, например, при разборе расстановки во время игры), загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

инструкции по выполнению упражнений, элементов, комбинаций;
технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;
таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, комбинаций, связок и т.п.;
тесты на усвоение теоретического материала;
видеоматериал.

Воспитательная работа

Воспитательные мероприятия направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся культурно-нравственных ценностей, умений и навыков, обеспечивающих социальное и гражданское становление личности. Эти задачи решаются посредством занятий хоккеем на траве и вовлечения обучающихся в соревновательную, творческую деятельность, с организацией, проведением и участием в тематических, знаменательных событиях КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтай», г. Барнаула и Алтайского края.

В коллективе создана учебно-воспитательная среда, дающая возможность детям раскрыть свой потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание в традициях спортивной школы «Юность Алтай» создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной творческой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебное занятие в спортивной школе направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебного занятия можно считать:

включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение тренерами-преподавателями детских инициатив и детского самоуправления;

гражданское становление личности, успешную самореализацию в жизни, обществе, профессии.

Иные компоненты

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает наличие спортивного зала и следующее спортивное оборудование и инвентарь: спортивные ворота (большие и малые), обручи, мячи (футбольный, баскетбольный, для фитнеса, хоккейные), набивные мячи (медицинболы), скакалки, фитнес-резинки, координационная лестница, конусы, барьеры, гимнастические палки, фишки-чашки, фишки круглые, маты (большие и маленькие), блины по 10 кг, клюшки для хоккея на траве, защитная маска для лица полевым игрокам, вратарская защитная экипировка, скамейки, судейский стол, насос, планшет тренерский.

Информационное обеспечение – аудиопроигрыватель, фото-видеооборудование, интернет-источники.

Кадровое обеспечение программы – тренеры-преподаватели с высшим образованием и средне специальным образованием педагогическим по физической культуре и спорту.

Информационные ресурсы и литература

Нормативно-правовые акты:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

Правила по хоккею на траве, утвержденные приказом №564 от 22.06.2017 года Министерством спорта Российской Федерации.

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Литература по виду спорта:

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М: ФиС, 1983.

Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

Озолин Н.И. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Издательство «Астрель», 2002.

Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982.

Федотова, Е.В. / Азбука хоккея на траве. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.

Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод. разработка / ФХТР, - М., 2000.

Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2000.

Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.

Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.

Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта).

Перечень интернет ресурсов:

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Федерации хоккея на траве России <http://www.fhtr.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>

Словарь терминов в хоккее на траве

Аритмия – в тактике отдельных игроков и даже команд есть такой метод ведения игры. Хоккеист, быстро продвигаясь с мячом, резко притормаживает. В момент, когда преследовавший его защитник тоже замедляет бег (чтобы попытаться отобрать мяч), мгновенно следует очередной рывок. Пока защитник вновь набирает скорость, ведущий мяч заметно его опережает. Бег, в котором меняется быстрота продвижения, называют аритмичным. Когда команда в ходе игры чередует быстрый темп наступления с медленным темпом, она использует аритмичный темп игры.

«Брать/взять игрока» - эти слова игроки и тренеры применяют, когда речь идет об оборонительных действиях. Это расположение хоккеиста одной команды по отношению к игроку команды соперника, которое позволяет все время видеть противника перед собой и иметь возможность противодействовать его атакующим действиям.

Вернуться домой – игроки линии защиты должны занять свои зоны.

Видеть поле – в ходе игры уметь расположиться так, чтобы было одновременно видно и мяч, и ближайших партнеров, и соперников.

Войти в игру – обрести состояние, при котором удастся проводить в ходе борьбы с соперником наиболее активные и полезные действия.

«Восьмерка» - движения игроков по траектории цифры восемь.

Выбор места – от умения хоккеиста правильно выбрать место на поле в ходе игры зависит возможность активного участия его как в наступлении, так и в обороне. Еще не овладев мячом, игрок ищет позицию, наиболее удобную для активного участия в атакующих и оборонительных действиях команды.

Выдать мяч/выкатить мяч под удар – так говорят об игроке, который передал мяч партнеру настолько расчетливо и точно, что ему не составило большого труда принять мяч и быстро продолжить атаку, не тратя лишнее время на обработку мяча.

«Вытянуть соперника на себя» - вынудить соперника оставить ранее занятую им позицию, с тем, чтобы создать выгодные игровые условия для действий партнеров. В основном такой тактический прием применяют нападающие.

«Горишь» – означает, что к игроку с мячом приближается соперник.

Глубина обороны и атаки – под этим понимают размеры территории по длине поля, на которой команда активно действует. Например, для максимального расширения глубины атаки нужно, чтобы игроки всех трех линий команды активно участвовали в нападении, располагаясь вдоль поля в несколько рядов на таком расстоянии, при котором удобно направлять друг другу мячи и длинными, и средними, и короткими передачами, перебегать из линии в линию, взаимозаменяя друг друга и самым разным образом взаимодействуя.

Глубокий рейд – защитник перехватывает мяч где-то вблизи своих ворот – и устремляется с ним в глубину поля. Бывает так, что он таким рейдом проходит от ворот до ворот.

Пас «лягушкой» - передача осуществляется подъёмом мяча не выше колена.

Двенадцатый игрок – так говорят о судье, который замечает ошибки только одной команды.

Диспетчер – игрок, который начинает различные наступательные комбинации команды. Обычно хоккеисты-диспетчеры очень техничны, подвижны, выносливы и отлично понимают игру. Чаще всего функции зачинателей атак выполняют полузащитники.

Зажгли красный/желтый/зеленый свет – судья, за нарушение правил, удалил игрока с поля при этом показывая карточку красного, желтого или зеленого цвета.

Игра через «дом» – так говорят, когда мяч из передней линии возвращается назад (с линии нападения в полузащиту, с линии полузащиты в защиту).

Играть широко – расположение игроков команды по всей ширине поля с соблюдением нужного, а значит, наиболее удобного для индивидуального видения игры и для взаимодействия, пространства между партнерами.

Коридор - так говорят, когда на поле между игроками двух команд появляется значительное расстояние по ширине.

Обратная сторона – нарушение правил: игра обратной стороной клюшки.

Стенка - действия игроков, обычно двух, при которых расстояние между партнерами минимальное и производятся короткие, точные пасы в одно касание.

Стоять на вершине – игрок располагается напротив ворот на линии круга удара.

Удар по «палке» - нарушение правил: удар по клюшке.

Календарный учебный график Модуль «Первые шаги» (36 ч.)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Ознакомительный уровень. 2 недели.								
1	Январь	09.01	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	СК «Энергия»	Анкетирование
2	Январь	11.01	9:00-10:30	Практикум, подвижные игры	2	Вид спорта. Техническая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос
3	Январь	13.01	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	СК «Энергия»	Наблюдение
4	Январь	16.01	9:00-10:30	Практикум, подвижные игры	2	Вид спорта. Техническая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение, опрос
5	Январь	18.01	9:00-10:30	Практикум	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
6	Январь	20.01	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	СК «Энергия»	Анкетирование, наблюдение
7	Январь	21.01	9:00-9:45	Тестирование	1	Итоговая аттестация.	СК «Энергия»	Тестирование
Базовый уровень. 4 недели.								
8	Январь	23.01	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
9	Январь	25.01	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
10	Январь	27.01	9:00-10:30	Лекция,	2	Теория и методика	СК	Тестирование,

				практикум		физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	«Энергия»	наблюдение
11	Январь	30.01	9:00-10:30	Лекция. подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
12	Февраль	01.02	9:00-10:30	Практикум, семинар	2	Вид спорта. Техническая подготовка. Специальные навыки.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
13	Февраль	03.02	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
14	Февраль	06.02	9:00-10:30	Практикум, подвижные игры	2	Вид спорта. Техническая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
15	Февраль	08.02	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	СК «Энергия»	Тестирование, наблюдение
16	Февраль	10.02	9:00-10:30	Практикум	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Специальные навыки.	СК «Энергия»	Наблюдение
17	Февраль	13.02	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
18	Февраль	15.02	9:00-10:30	Лекция, круглый стол	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Самостоятельная работа.	СК «Энергия»	Опрос
19	Февраль	17.02	9:00-9:45	Тестирование.	1	Итоговая аттестация.	СК «Энергия»	Тестирование

Календарный учебный график Модуль «Ступени роста» (216 ч.)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Ознакомительный уровень. 12 недель.								
20	Февраль	20.02	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
21	Февраль	22.02	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
22	Февраль	24.02	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Анкетирование, наблюдение
23	Февраль	27.02	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Специальные навыки. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
24	Март	01.03	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие силы.	СК «Энергия»	Наблюдение
25	Март	03.03	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
26	Март	06.03	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение

						гибкости.		
27	Март	10.03	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
28	Март	13.03	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Наблюдение
29	Март	15.03	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
30	Март	17.03	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие силы.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
31	Март	20.03	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Специальные навыки. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
32	Март	22.03	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
33	Март	24.03	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
34	Март	27.03	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Анкетирование, наблюдение
35	Март	29.03	9:00-10:30	Опрос, подвижные	2	Специальные навыки.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение

				игры		Подвижные игры и эстафеты.		
36	Март	31.03	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие силы.	СК «Энергия»	Наблюдение
37	Март	03.04	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
38	Апрель	05.04	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	СК «Энергия»	Наблюдение
39	Апрель	07.04	9:00-10:30	Опрос, подвижные игры	2	Специальные навыки. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
40	Апрель	10.04	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
41	Апрель	12.04	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
42	Апрель	14.04	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие силы.	СК «Энергия»	Наблюдение
43	Апрель	17.04	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Специальные навыки. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
44	Апрель	19.04	9:00-10:30	Лекция,	2	Теория и	СК	Опрос,

				практикум		методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	«Энергия»	наблюдение
45	Апрель	21.04	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
46	Апрель	24.04	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
47	Апрель	26.04	9:00-10:30	Опрос, подвижные игры	2	Специальные навыки. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
48	Апрель	28.04	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Анкетирование, наблюдение
49	Апрель	03.05	9:00-10:30	Круглый стол, подвижные игры	2	Самостоятельная работа. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
50	Май	05.05	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
51	Май	10.05	9:00-10:30	Круглый стол, подвижные игры	2	Самостоятельная работа. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
52	Май	12.05	9:00-10:30	Практикум, подвижные игры	2	Вид спорта. Техническая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Анкетирование, наблюдение
53	Май	15.05	9:00-10:30	Лекция, тестирование	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Итоговая аттестация.	СК «Энергия»	Опрос, тестирование

Базовый уровень. 12 недель.								
54	Май	17.05	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	СК «Энергия»	Наблюдение
55	Май	19.05	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
56	Май	22.05	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие силы.	СК «Энергия»	Наблюдение
57	Май	24.05	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
58	Май	26.05	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
59	Май	29.05	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
60	Июнь	31.05	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Наблюдение
61	Июнь	02.06	9:00-10:30	Опрос, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
62	Июнь	05.06	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта.	СК «Энергия»	Наблюдение

						Тактическая подготовка.		
63	Июнь	07.06	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Теория методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
64	Июнь	09.06	9:00-10:30	Анкетирование, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Анкетирование, наблюдение
65	Июнь	12.06	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
66	Июнь	14.06	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
67	Июнь	16.06	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Наблюдение
68	Июнь	19.06	9:00-10:30	Семинар, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Тактическая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
69	Июнь	21.06	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
70	Июнь	23.06	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
71	Июнь	26.06	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Теория методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие силы.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
72	Июнь	28.06	9:00-10:30	Круглый стол,	2	Самостоятельн	СК	Наблюдение

				практикум		ая работа. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	«Энергия»	
73	Июнь	30.06	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
74	Июль	03.07	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
75	Июль	05.07	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
76	Июль	10.07	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	СК «Энергия»	Наблюдение
77	Июль	12.07	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
78	Июль	14.07	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
79	Июль	17.07	9:00-10:30	Круглый стол, практикум	2	Самостоятельная работа. Тактическая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
80	Июль	19.07	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
81	Июль	21.07	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение

						Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.		
82	Июль	24.07	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
83	Июль	26.07	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Тактическая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
84	Июль	28.07	9:00-10:30	Анкетирование, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	СК «Энергия»	Анкетирование, наблюдение
85	Июль	31.07	9:00-10:30	Круглый стол, практикум	2	Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Наблюдение
86	Август	02.08	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
87	Август	04.08	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы. Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
88	Август	07.08	9:00-10:30	Опрос, тестирование	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Итоговая аттестация.	СК «Энергия»	Опрос, тестирование
Продвинутый уровень. 12 недель.								
89	Сен-рь	01.09	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение

						Развитие гибкости.		
90	Сен-рь	04.09	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
91	Сен-рь	06.09	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
92	Сен-рь	08.09	9:00-10:30	Практикум	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы. Специальные навыки.	СК «Энергия»	Наблюдение
93	Сен-рь	11.09	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
94	Сен-рь	13.09	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Специальные навыки.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
95	Сен-рь	15.09	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
96	Сен-рь	18.09	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Тактическая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
97	Сен-рь	20.09	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
98	Сен-рь	22.09	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
99	Сен-рь	25.09	9:00-10:30	Лекция, подвижные	2	Теория и методика	СК «Энергия»	Наблюдение

				игры		физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.		
100	Сен-рь	27.09	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Тактическая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
101	Сен-рь	29.09	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
102	Октябрь	02.10	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы. Специальные навыки.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
103	Октябрь	04.10	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
104	Октябрь	06.10	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
105	Октябрь	09.10	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
106	Октябрь	11.10	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы. Специальные навыки.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
107	Октябрь	13.10	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
108	Октябрь	16.10	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Тактическая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение

109	Октябрь	18.10	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
110	Октябрь	20.10	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
111	Октябрь	23.10	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
112	Октябрь	25.10	9:00-10:30	Практикум	2	Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Наблюдение
113	Октябрь	27.10	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория методика физической культуры и спорта. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
114	Октябрь	30.10	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Специальные навыки.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
115	Ноябрь	01.11	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
116	Ноябрь	03.11	9:00-10:30	Практикум, круглый стол	2	Вид спорта. Техническая подготовка. Самостоятельная работа.	СК «Энергия»	Наблюдение, семинар
117	Ноябрь	08.11	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Теория методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. силы.	СК «Энергия»	Наблюдение
118	Ноябрь	10.11	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
119	Ноябрь	13.11	9:00-10:30	Лекция,	2	Теория и	СК	Наблюдение

				практикум		методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	«Энергия»	
120	Ноябрь	15.11	9:00-10:30	Практикум, круглый стол	2	Вид спорта. Техническая подготовка. Самостоятельная работа.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
121	Ноябрь	17.11	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
122	Ноябрь	20.11	9:00-10:30	Лекция, практикум	2	Специальные навыки. Вид спорта. Техническая подготовка.	СК «Энергия»	Наблюдение
123	Ноябрь	22.11	9:00-10:30	Опрос, практикум	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка. Развитие скорости.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
124	Ноябрь	24.11	9:00-10:30	Практикум, круглый стол	2	Вид спорта. Техническая подготовка. Самостоятельная работа.	СК «Энергия»	Опрос, наблюдение
125	Ноябрь	27.11	9:00-10:30	Лекция, подвижные игры	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Подвижные игры и эстафеты.	СК «Энергия»	Наблюдение
126	Ноябрь	29.11	9:00-10:30	Лекция, тестирование	2	Теория и методика физической культуры и спорта. Итоговая аттестация.	СК «Энергия»	Опрос, тестирование