

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по хоккею на траве «Юность Алтай»

Принята на заседании
Педагогического совета

от «08» августа 2023 г.
Протокол № 2

Утверждено приказом директора
КГБУ ДО «СШ «Юность Алтай»

от 08.08.2023 г.
№ 56

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Подвид программы: Дополнительное образование детей и взрослых

Уровень: стартовый, базовый, продвинутый

Срок реализации:

от 6 до 8 лет – «стартовый уровень»

от 8 до 9 лет – «базовый уровень»

от 10 лет – «продвинутый уровень»

Составители:

Шкредова Ирина Ханифовна,
заместитель директора по
спортивной подготовке;

Щербакова Екатерина
Петровна, инструктор-
методист спортивной школы

г. Барнаул, 2023

Название	Содержание	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....		3
1.1. Пояснительная записка.....		3
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы ...		7
1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана.....		14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....		43
2.1. Календарный учебный график		43
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....		44
2.3. Методические материалы		54
2.4. Воспитательная работа.....		59
2.5. Условия реализации программы.....		60
2.6. Информационные ресурсы и литература.....		61
2.7. Приложение.....		63

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Хоккей на траве» (далее по тексту – Программа) разработана на основе и с учетом требований:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

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

Закона Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

СанПин 1.2.3685-21 Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.01.2021 г. №2;

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

Правил по хоккею на траве, утвержденных приказом №52 от 26.01.2023 года Министерством спорта Российской Федерации (с изм. от 22.05.23 г. №342);

Устава КГБУ ДО «СШ «Юность Алтай» (далее по тексту – Учреждение).

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта «хоккей на траве» и ориентирована на всестороннее, гармоническое, физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья и

совершенствование двигательных функций, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка.

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-волеву сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

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.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартные формы (чередование форм) организации образовательной деятельности (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 детей младшего возраста;
- систематизация требований к физической подготовленности обучающихся (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, физкультурминутки, веселые эстафеты, занятия совместно с родителями и др.).

Актуальность программы

Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни,

позволяет привить двигательные навыки и пробудить интерес к занятиям 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, координацию.

Хоккей на траве — олимпийский, командный вид спорта (по одиннадцать человек в каждой команде), в который играют две команды, используя клюшку и мяч.

Существуют также разновидности хоккея на траве:

- индорхоккей (в закрытых помещениях) - отличается от традиционного хоккея на траве не только покрытием, но и меньшим размером площадки и количеством игроков в каждой команде, а также этот вид хоккея не входит в олимпийскую программу;

- хоккей на траве 5х5 – это разновидность классического хоккея на траве, в которой играют 2 команды по 5 человек.

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 тренеров-преподавателей Учреждения по обучению детей и подростков г. Барнаула.

Содержание каждого уровня отвечает требованиям доступности, последовательности (от простого к сложному), целостности, компактности, индивидуализации, наглядности и систематичности.

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.

Поскольку, хоккей на траве – командный вид спорта, регулярные занятия помогают ребенку 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.

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 не только в создании оптимальных условий для формирования культуры здорового

образа жизни через образовательную и физкультурно-оздоровительную деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся возраста от 6 лет.

Объем, сроки реализации программы. Режим занятий.

Формы организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Общее количество учебных часов: 1196, из них:

- I год обучения стартового уровня 4 часа в неделю, 184 часа в год,
- II год обучения стартового уровня 4 часа в неделю, 184 часа в год,
- III год обучения базового уровня 6 часов в неделю, 276 часов в год,
- IV год обучения продвинутого уровня 6 часов в неделю, 276 часов в год,
- V год обучения продвинутого уровня 6 часов в неделю, 276 часов в год.

Режим организации занятий по данной программе соответствует нормам, утвержденным СанПин «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СанПин 1.2.3685-21).

Дозировка нагрузок и выбор заданий учебного курса дифференцируется в зависимости от способностей и уровня подготовленности обучающихся.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических качеств.

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

Основной формой организации образовательного процесса является занятие - учебно-тренировочное занятие, мастер-классы, беседа, занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат, занятие-игра, спортивный праздник и т.д.

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

Комплектование: в группы зачисляются мальчики и девочки по уровням в зависимости от физической подготовленности и возраста. Группы комплектуются по 15-20 человек.

Условия формирования групп: одновозрастные и разновозрастные, наличие справки от врача. Перевод на следующий год обучения осуществляет тренер-преподаватель на основании результатов тестирования после успешного освоения программы текущего года обучения.

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 массовых мероприятиях, организованных Учреждением, в том числе вместе с родителями (законными представителями).

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

Программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа может реализовываться в каникулярное время.

Обновление, внесение изменений в Программу осуществляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий, социальной сферы, изменений в законодательстве, новых нормативных актов, результатов мониторинга полноты и качества реализации программы, по причине выполнения учебно-тематического плана не в полном объеме (карантин, природные факторы и т.д.) и может пересматриваться в течение года по мере необходимости.

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.

Задачи первого года обучения стартового уровня

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- разучивание простейших комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;
- развитие гибкости и пластичности, быстроты реакции, выносливости, координации движений, равновесия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- привитие интереса к занятиям по хоккею на траве, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Задачи второго года обучения стартового уровня

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов и приемов хоккея на траве;
- участие в массовых, контрольных и внутренних соревнованиях;
- развитие морально-волевых качеств, силы, выносливости, координации движения;
- воспитание чувства ответственности, умения работать в команде, культуры питания и ведения здорового образа жизни.

Задачи базового уровня

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая подготовка;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- участие в массовых, контрольных и внутренних соревнованиях;
- развитие морально-волевых качеств, силы, выносливости, координации движения.

Задачи первого года обучения продвинутого уровня

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- повышение и совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта выступления на праздниках, мастер-классах, спортивных соревнованиях по виду спорта;
- поддержание уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Задачи второго года обучения продвинутого уровня

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение стабильного опыта выступления на праздниках, мастер-классах, спортивных соревнованиях по виду спорта;
- поддержание уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Планируемые результаты Программы

В процессе освоения Программы обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки:

1 год обучения стартового уровня

Предметные результаты:

- приобретают теоретические знания о хоккее на траве как виде спорта, о здоровом образе жизни и правильном питании;
- осваивают базовые движения и элементы хоккея на траве;
- получают общефизическую и специальную подготовку.
- на этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) (частично) с положительной динамикой и «Оценка координационных способностей»;
- участвуют во внутришкольных турнирах и спортивно-массовых мероприятиях.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие внимания, целеустремленности, силу характера, упорство, координацию движений, двигательную активность;
- имеют представление о ценности здоровья и необходимости его сохранения;
- в своем поведении мотивированы на безопасный, здоровый образ жизни, активности в двигательной сфере, как главного источника и побудительной силы охраны здоровья;
- овладение основами культуры общения, поведения со взрослыми, сверстниками и в коллективе.

2 год обучения стартового уровня

Предметные результаты:

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг и т.д.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, прыжки через препятствия.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча»: метать мяч вдаль, перебрасывать через препятствие правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения в разном темпе.
10. Играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила игры.
11. Простейшее упражнение базового хоккея на траве (правильный хват, правильная стойка, толчок мяча, прием мяча, ведение мяча без отрыва от клюшки, пас удобной стороной).
12. На этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) (частично) с положительной динамикой и «Оценка координационных способностей».
13. Участвуют во внутришкольных турнирах, спортивно-массовых мероприятиях.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремленности, силу характера, упорство, координацию движений, быстроту реакции;
- общение со взрослыми и сверстниками без затруднений;
- повышение интереса к занятиям, позволяющее целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствующее развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей;

- потребность в двигательной активности, как необходимого условия для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального субъекта;
- демонстрируют ответственность, умение работать в команде.

Базовый уровень

Предметные результаты:

Должны уметь выполнять:

1. Строевые упражнения: строиться и перестраиваться в шеренгу, в колонну по одному, в круг и т.д.; выполнять повороты на месте.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног; переходить с бега на шаг и обратно.
3. Освоить прыжки в длину с места, прыжки через препятствия, прыжки на месте на одной-другой ноге.
4. Прыгать через скакалку любым способом, меняя скорость, темп и амплитуду прыжков.
5. Освоить круг двигательных умений и навыков посредством выполнения ОРУ для всех частей тела, а также ОРУ в парах, с предметами.
6. Ходить, бегать и выполнять упражнения в разном темпе, с заданием/без задания.
7. Играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила игры.
8. Совершенствование основ техники по виду спорта хоккей на траве (правильный хват, правильная стойка, толчок мяча, прием мяча, ведение мяча без отрыва от клюшки, пас удобной стороной).
9. На этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) с положительной динамикой и «Оценка координационных способностей».
10. Участвуют во внутришкольных турнирах, спортивно-массовых мероприятиях.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремленности, сила характера, упорство, гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, двигательную активность;
- общение со взрослыми и сверстниками без затруднений, умение работать в команде, проявление лидерских качеств;
- повышение интереса к занятиям, позволяющее целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствующее развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей;
- повышение теоретической, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки;
- опыт выступлений на внутришкольных турнирах по виду спорта хоккей на траве;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.

Продвинутый уровень первого года обучения

Предметные результаты:

Должны уметь выполнять:

1. Строевые упражнения: строиться и перестраиваться в шеренгу, в колонну по одному, в круг и т.д.; выполнять повороты на месте.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног; переходить с бега на шаг и обратно.
3. Выполнять прыжки в длину с места, прыжки через препятствия, прыжки на месте на одной-другой ноге, «разноножка».
4. Прыгать через скакалку любым способом меняя скорость темп и амплитуду прыжков.
5. Освоить круг двигательных умений и навыков посредством выполнения ОРУ для всех частей тела, а также ОРУ в парах, с предметами.
6. Ходить, бегать и выполнять упражнения в разном темпе, с заданием/без задания.
7. Играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила игры.
8. Выполнение технических приемов по виду спорта хоккей на траве (щелчок, прием мяча, индийский дриблинг, пас удобной стороной).
9. На этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) с положительной динамикой и «Оценка координационных способностей».
10. Участвуют в спортивных соревнованиях, праздниках, мастер-классах по хоккею на траве.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремленности, сила характера, упорство, гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, двигательную активность;
- общение со взрослыми и сверстниками без затруднений, умение работать в команде, проявление лидерских качеств;
- повышение интереса к занятиям, позволяющее целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствующее развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей;
- совершенствование теоретической, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки;
- опыт выступлений на праздниках, мастер-классах, спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей на траве;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.

Продвинутый уровень второго года обучения

Предметные результаты:

Должны уметь выполнять:

1. Строевые упражнения: строиться и перестраиваться в шеренгу, в колонну по одному, в круг и т.д.; выполнять повороты на месте.
2. Выполнять прыжки в длину с места, прыжки через препятствия, прыжки на месте на одной-другой ноге, «разноножка», многоскоки.
3. Прыгать через скакалку любым способом меняя скорость темп и амплитуду прыжков.
4. Освоить круг двигательных умений и навыков посредством выполнения ОРУ для всех частей тела, а также ОРУ в парах, с предметами.
5. Ходить, бегать и выполнять упражнения в разном темпе, с заданием/без задания.
6. Играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила игры.
7. Выполнение и совершенствование технических приемов по виду спорта хоккей на траве (щелчок, прием мяча с удобной /неудобной стороной, индийский дриблинг, пас удобной /неудобной стороной, отбор мяча остановкой и выбиванием).
8. На этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) с положительной динамикой и «Оценка координационных способностей».
9. Участвуют в спортивных соревнованиях, праздниках, мастер-классах по хоккею на траве.

Метапредметные и личностные результаты:

- 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;
- 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;

- демонстрируют гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координации движений, двигательную активность;
- стабильный опыт выступлений на праздниках, мастер-классах, спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей на траве;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

**1.3. Содержание программы. Учебный план.
Содержание учебного плана**

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование подготовки	раздела,	Уровень подготовки					Форма аттестации/контроля		
			Общее количество часов по программе	Часы из общего кол-ва учебно-тренировочных часов						
				Стартовый		Базовый	Продвинутый			
				Первого года	Второго года		Первого года		Второго года	
			час							
Общее/в год кол-во учебно-тренировочных часов			1196	184	184	276	276	276	-	
1	Обязательные	предметные области:	690	100	106	158	162	164	-	
1.1	Теория и методика ФКиС		126	18	20	28	30	30	наблюдение, опрос	
1.2	ОФП		360	62	64	82	76	76	выполнение теста, наблюдение	
1.3	Вид спорта		202	20	22	50	58	60	соревнования	
2	Вариативные предметные области:		506	84	78	118	114	112	-	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		200	54	50	48	26	22	наблюдение, тестирование	
2.2	Развитие специальных навыков		262	26	24	60	76	76	наблюдение, тестирование	
3.	Самостоятельная работа		18	-	-	4	6	8	опрос, наблюдение	
4.	Промежуточная аттестация		20	4	4	4	4	4	выполнение норматива, теста	

Учебный план по разделам подготовки

Таблица 2

№ п/ п	Темы занятий	Стартовый уровень		Базовый уровень	Продвинутый уровень		Форма аттестации
		1 года обучения	2 года обучения		1 года обучения	2 года обучения	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
1.	Зарождение и развитие вида спорта.	2	2	1	-	-	Опрос
2.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.	2	2	2	-	-	Опрос
3.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	2	2	2	2	2	Наблюдение
4.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	2	2	1	1	1	Наблюдение
5.	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.	-	-	2	2	2	Наблюдение
6.	Понятие о технических элементах вида спорта.	2	2	3	3	3	Наблюдение
7.	Классификация спортивных соревнований.	-	-	-	2	2	Опрос
8.	Роль питания в жизнедеятельности.	-	1	2	2	2	Опрос
9.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	2	2	3	3	3	Наблюдение
10.	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	-	1	2	3	3	Опрос
11.	Команды (жесты) спортивных судей.	1	1	2	3	3	Наблюдение
12.	Общая психологическая подготовка.	1	1	2	2	2	Опрос
13.	Понятие травматизма.	-	-	1	2	2	Опрос
14.	Средства восстановления.	2	2	2	2	2	Опрос
15.	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.	2	2	3	3	3	Опрос
Всего:		18	20	28	30	30	

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
ОФП							
1.	Бег и ходьба. ОРУ	20	20	20	20	20	Наблюдение, выполнение теста
2.	Гимнастические упражнения	10	10	12	10	10	Наблюдение, выполнение теста
3.	Акробатические упражнения	8	8	10	10	10	Наблюдение, выполнение теста
4.	Легкоатлетические упражнения	9	11	20	20	20	Наблюдение, выполнение теста
5.	Строевые упражнения	15	15	20	16	16	Наблюдение
Всего:		62	64	82	76	76	
Развитие специальных навыков							
1.	Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий	6	6	15	19	19	Наблюдение, тестирование
2.	Упражнения для развития прыгучести	7	6	15	19	19	Наблюдение, тестирование
3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте	6	6	15	19	19	Наблюдение, тестирование
4.	Упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника	7	6	15	19	19	Наблюдение, тестирование
Всего:		26	24	60	76	76	
Различные виды спорта и подвижные игры							
1.	Подвижные игры и эстафеты	24	20	18	8	7	Наблюдение
2.	Упражнения с гимнастической палкой	10	10	10	6	5	Наблюдение, тестирование
3.	Упражнения со скакалкой	10	10	10	6	5	Наблюдение, тестирование
4.	Упражнения с набивным мячом	10	10	10	6	5	Наблюдение, тестирование

	Всего:	54	50	48	26	22	
	Вид спорта						
1.	Основная стойка (посадка) хоккеиста.	4	3	2	1	1	Соревнования
2.	Хват клюшки одной, двумя руками	4	3	2	1	1	Соревнования
3.	Ведение мяча	2	3	5	5	3	Соревнования
4.	Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой)	2	2	5	6	6	Соревнования
5.	Жонглирование	2	3	5	5	5	Соревнования
6.	Толчок мяча	2	3	6	7	7	Соревнования
7.	Остановка мяча	2	3	6	7	7	Соревнования
8.	Отбор мяча клюшкой, положенной на землю	2	2	6	6	6	Соревнования
9.	Индийский дриблинг	-	-	4	4	4	Соревнования
10.	Щелчок	-	-	5	6	6	Соревнования
11.	Разворот на 180/360 градусов с мячом	-	-	4	4	4	Соревнования
12.	Подбрасывания мяча не выше колена	-	-	-	1	1	Соревнования
13.	Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны	-	-	-	2	2	Соревнования
14.	Выполнение толчка в движении	-	-	-	1	1	Соревнования
15.	Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	-	-	-	2	2	Соревнования
16.	Отбор мяча остановкой и выбиванием	-	-	-	-	2	Соревнования
17.	Выполнения заметающего удара с «удобной» стороны	-	-	-	-	2	Соревнования
	Всего:	20	22	50	58	60	

Содержание учебного плана первого года обучения стартового уровня

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (100 ч.).

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (18 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. Зарождение и развитие вида спорта.

Тема № 2. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Тема № 3. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Тема № 4. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Тема № 5. Понятие о технических элементах вида спорта.

Тема № 6. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тема № 7. Команды (жесты) спортивных судей.

Тема № 8. Общая психологическая подготовка.

Тема № 9. Средства восстановления.

Тема № 10. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (62 часа).

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. Бег и ходьба. ОРУ

Бег:

- трусцой
- спринтерский
- стайерский

Ходьба:

- спортивная
- на носках
- на пятках
- на внешней/внутренней стороне стопы
- с выпадами
- с наклонами
- с поворотами

ОРУ:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для шеи
- упражнения для ног и тазового пояса
- упражнения для туловища
- упражнения для всего тела

Тема № 2. Гимнастические упражнения

1. Упражнения на развитие общей ловкости.

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 обучающемуся 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.

2. Упражнения на развитие общей быстроты.

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.

3. Упражнения на развитие общей силы.

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 виси, 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 виси, 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.

4. Упражнения на развитие общей выносливости.

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.

5. Упражнения на развитие общей гибкости.

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.

Тема № 3. Акробатические упражнения:

- группировка
- перекал вперед в упор присев

Тема № 4. Легкоатлетические упражнения:

- перекалы с пятки на носок – отработка техники проталкивания и мягкого приземления на стопу, работают икроножные мышцы и мышцы – стабилизаторы стопы;
- захлест голени – укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра;
- бег с высоким подниманием бедра – развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы;

- велосипед – закрепление техники бега, работают мышцы задней поверхности бедра, сгибатели бедра и мышцы стопы;
- бег на прямых ногах – проработка отталкивания, статическая нагрузка на ноги. Укрепление икроножных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц-стабилизаторов;
- бег спиной вперед – развитие координации, работают мышцы кора, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра;
- бег скрестным шагом – развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава. Работают мышцы кора и мышцы, приводящие и отводящие бедро;
- выпрыгивания на одной ноге (подскоки) – проработка отталкивания, развитие координации, укрепление голеностопа. Работают мышцы голеностопа, мышцы бедра и ягодиц;
- выпады – медленная статическая работа на укрепление мышц-стабилизаторов, мышц бедра и ягодиц, развитие координации

Тема № 5. Строевые упражнения:

- построения
- строевые приемы на месте

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (20 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, опекают 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

Технические упражнения:

- основная стойка (посадка) хоккеиста
- хват клюшки одной, двумя руками
- ведение мяча
- ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой)
- жонглирование

- толчок мяча
- остановка мяча
- отбор мяча клюшкой, положенной на землю

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:

- отбор мяча клюшкой
- ведение мяча дозированными толчками вперед

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (84 ч.).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (54 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. 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 № 3. 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 № 4. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (26 часов).

- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте;
- упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника.

Раздел подготовки 4. Промежуточная аттестация (4 ч.).

Промежуточная аттестация проводится для оценки динамики развития двигательных навыков обучающихся по завершении уровня подготовки с целью определения изменения уровня развития детей.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в турнирах, спортивно-массовых мероприятиях согласно календарному плану Учреждения.

Содержание учебного плана второго года обучения стартового уровня

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (106 ч.)

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (20 часов).

Тема № 1. Зарождение и развитие вида спорта.

Тема № 2. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Тема № 3. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Тема № 4. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Тема № 5. Понятие о технических элементах вида спорта.

Тема № 6. Роль питания в жизнедеятельности.

Тема № 7. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тема № 8. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Тема № 9. Команды (жесты) спортивных судей.

Тема № 10. Общая психологическая подготовка.

Тема № 11. Средства восстановления.

Тема № 12. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (64 ч.)

Тема № 1. Бег и ходьба. ОРУ

Бег:

- трусцой
- спринтерский
- стайерский

Ходьба:

- спортивная
- на носках

- на пятках
- на внешней/внутренней стороне стопы
- с выпадами
- с наклонами
- с поворотами

ОРУ:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для шеи
- упражнения для ног и тазового пояса
- упражнения для туловища
- упражнения для всего тела

Тема № 2. Гимнастические упражнения

- упражнения на развитие общей ловкости
- упражнения на развитие общей быстроты
- упражнения на развитие общей силы
- упражнения на развитие общей выносливости
- упражнения на развитие общей гибкости

Тема № 3. Акробатические упражнения:

- группировка
- перекал вперед в упор присев
- кувырок вперед

Тема № 4. Легкоатлетические упражнения:

- перекалы с пятки на носок – отработка техники проталкивания и мягкого приземления на стопу, работают икроножные мышцы и мышцы – стабилизаторы стопы;
- захлест голени – укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра;
- бег с высоким подниманием бедра – развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы;
- велосипед – закрепление техники бега, работают мышцы задней поверхности бедра, сгибатели бедра и мышцы стопы;
- бег на прямых ногах – проработка отталкивания, статическая нагрузка на ноги. Укрепление икроножных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц-стабилизаторов;
- бег спиной вперед – развитие координации, работают мышцы кора, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра;
- бег скрестным шагом – развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава. Работают мышцы кора и мышцы, приводящие и отводящие бедро;
- выпрыгивания на одной ноге (подскоки) – проработка отталкивания, развитие координации, укрепление голеностопа. Работают мышцы голеностопа, мышцы бедра и ягодиц;

- выпады – медленная статическая работа на укрепление мышц-стабилизаторов, мышц бедра и ягодиц, развитие координации

Тема № 5. Строевые упражнения:

- построения
- строевые приемы на месте

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (22 ч.)

Тема № 1. Техническая подготовка.

Технические упражнения:

- основная стойка (посадка) хоккеиста
- хват клюшки одной, двумя руками
- ведение мяча
- ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой)
- жонглирование
- толчок мяча
- остановка мяча
- отбор мяча клюшкой, положенной на землю

Тема № 2. Тактическая подготовка.

Тактические приемы, используемые на занятиях:

- отбор мяча клюшкой
- ведение мяча дозированными толчками вперед

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (78 ч.).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (50 ч.).

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. 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 № 3. 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 № 4. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (24 ч.).

- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий
- упражнения для развития прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте
- упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника

Раздел подготовки 4. Промежуточная аттестация (4 ч.).

Промежуточная аттестация проводится для оценки динамики развития двигательных навыков обучающихся по завершении уровня подготовки с целью определения изменения уровня развития детей.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в турнирах, спортивно-массовых мероприятиях согласно календарному плану Учреждения.

Содержание учебного плана базового уровня

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (158 ч.)

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (28 часов).

Тема № 1. Зарождение и развитие вида спорта.

Тема № 2. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Тема № 3. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Тема № 4. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Тема № 5. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Тема № 6. Понятие о технических элементах вида спорта.

Тема № 7. Роль питания в жизнедеятельности.

Тема № 8. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тема № 9. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Тема № 10. Команды (жесты) спортивных судей.

Тема № 11. Общая психологическая подготовка.

Тема № 12. Понятие травматизма.

Тема № 13. Средства восстановления.

Тема № 14. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

Раздел подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) (82 ч.)

Тема № 1. Бег и ходьба. ОРУ

Бег:

- трусцой
- спринтерский
- стайерский

Ходьба:

- спортивная
- на носках
- на пятках
- на внешней/внутренней стороне стопы
- с выпадами
- с наклонами
- с поворотами

ОРУ:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для шеи
- упражнения для ног и тазового пояса
- упражнения для туловища
- упражнения для всего тела

Тема № 2. Гимнастические упражнения

- упражнения на развитие общей ловкости
- упражнения на развитие общей быстроты
- упражнения на развитие общей силы
- упражнения на развитие общей выносливости
- упражнения на развитие общей гибкости

Тема № 3. Акробатические упражнения:

- группировка
- пережат вперед в упор присев
- кувырок вперед
- кувырок в сторону
- стойка на лопатках согнув ноги

Тема № 4. Легкоатлетические упражнения:

- пережаты с пятки на носок – отработка техники проталкивания и мягкого приземления на стопу, работают икроножные мышцы и мышцы – стабилизаторы стопы;

- захлест голени – укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра;
- бег с высоким подниманием бедра – развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы;
- велосипед – закрепление техники бега, работают мышцы задней поверхности бедра, сгибатели бедра и мышцы стопы;
- бег на прямых ногах – проработка отталкивания, статическая нагрузка на ноги. Укрепление икроножных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц-стабилизаторов;
- бег спиной вперед – развитие координации, работают мышцы кора, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра;
- бег скрестным шагом – развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава. Работают мышцы кора и мышцы, приводящие и отводящие бедро;
- выпрыгивания на одной ноге (подскоки) – проработка отталкивания, развитие координации, укрепление голеностопа. Работают мышцы голеностопа, мышцы бедра и ягодиц;
- выпады – медленная статическая работа на укрепление мышц-стабилизаторов, мышц бедра и ягодиц, развитие координации

Тема № 5. Строевые упражнения:

- построения
- строевые приемы на месте
- перестроения на месте
- способы передвижения
- перемена направления движения

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (50 ч.)

Тема № 1. Техническая подготовка.

Технические упражнения:

- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Хват клюшки одной, двумя руками
- Ведение мяча
- Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой)
- Жонглирование
- Толчок мяча
- Остановка мяча
- Отбор мяча клюшкой, положенной на землю
- Индийский дриблинг
- Щелчок
- Разворот на 180/360 градусов с мячом

Тема № 2. Тактическая подготовка.

Тактические приемы, используемые на занятиях:

- Отбор мяча клюшкой
- Ведение мяча дозированными толчками вперед
- Скоростное маневрирование и выбор позиции

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (118 ч.).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (48 ч.).

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. 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 № 3. 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 № 4. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Тема № 5. 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. Прыжки с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении.

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).

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (60 ч.).

- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий
- упражнения для развития прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте

- упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (4 ч.).

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. Промежуточная аттестация (4 ч.).

Промежуточная аттестация проводится для оценки динамики развития двигательных навыков обучающихся по завершении уровня подготовки с целью определения изменения уровня развития детей.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в турнирах, спортивно-массовых мероприятиях согласно календарному плану Учреждения.

Содержание учебного плана первого года обучения продвинутого уровня

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (162 ч.)

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (30 часов).

Тема № 1. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Тема № 2. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Тема № 3. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Тема № 4. Понятие о технических элементах вида спорта.

Тема № 5. Классификация спортивных соревнований.

Тема № 6. Роль питания в жизнедеятельности.

Тема № 7. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тема № 8. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Тема № 9. Команды (жесты) спортивных судей.

Тема № 10. Общая психологическая подготовка.

Тема № 11. Понятие травматизма.

Тема № 12. Средства восстановления.

Тема № 13. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (76 ч.)

Тема № 1. Бег и ходьба. ОРУ

Бег:

- трусцой
- спринтерский
- стайерский

Ходьба:

- спортивная
- на носках
- на пятках
- на внешней/внутренней стороне стопы
- с выпадами
- с наклонами
- с поворотами

ОРУ:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для шеи
- упражнения для ног и тазового пояса
- упражнения для туловища
- упражнения для всего тела

Тема № 2. Гимнастические упражнения

- упражнения на развитие общей ловкости
- упражнения на развитие общей быстроты
- упражнения на развитие общей силы
- упражнения на развитие общей выносливости
- упражнения на развитие общей гибкости

Тема № 3. Акробатические упражнения:

- группировка
- перекаат вперед в упор присев
- кувырок вперед
- кувырок в сторону
- стойка на лопатках согнув ноги
- «Мост»
- перекаат назад в группировке
- кувырок назад

Тема № 4. Легкоатлетические упражнения:

- перекааты с пятки на носок – отработка техники проталкивания и мягкого приземления на стопу, работают икроножные мышцы и мышцы – стабилизаторы стопы;
- захлест голени – укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра;
- бег с высоким подниманием бедра – развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы;
- велосипед – закрепление техники бега, работают мышцы задней поверхности бедра, сгибатели бедра и мышцы стопы;
- бег на прямых ногах – проработка отталкивания, статическая нагрузка на ноги. Укрепление икроножных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц-стабилизаторов;
- бег спиной вперед – развитие координации, работают мышцы кора, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра;
- бег скрестным шагом – развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава. Работают мышцы кора и мышцы, приводящие и отводящие бедро;
- выпрыгивания на одной ноге (подскоки) – проработка отталкивания, развитие координации, укрепление голеностопа. Работают мышцы голеностопа, мышцы бедра и ягодиц;
- выпады – медленная статическая работа на укрепление мышц-стабилизаторов, мышц бедра и ягодиц, развитие координации

Тема № 5. Строевые упражнения:

- построения
- строевые приемы на месте
- перестроения на месте
- способы передвижения
- перемена направления движения
- перестроения в движении
- размыкание и смыкание

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (58 ч.)

Тема № 1. Техническая подготовка.

Технические упражнения:

- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Хват клюшки одной, двумя руками
- Ведение мяча
- Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой)
- Жонглирование
- Толчок мяча
- Остановка мяча
- Отбор мяча клюшкой, положенной на землю
- Индийский дриблинг
- Щелчок
- Разворот на 180/360 градусов с мячом
- Подбрасывания мяча не выше колена
- Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны
- Выполнение толчка в движении
- Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны

Тема № 2. Тактическая подготовка.

Тактические приемы, используемые на занятиях:

- Отбор мяча клюшкой
- Ведение мяча дозированными толчками вперед
- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Короткое ведение мяча с перекладыванием крюка клюшки
- Ведение мяча в движении спиной вперед

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (114 ч.).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (26 ч.).

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. 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 № 3. 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 № 4. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Тема № 5. 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 чередование ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега, «разноножка». Прыжки с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении.

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 (76 ч.).

- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий
- упражнения для развития прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте
- упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (6 ч.).

Раздел подготовки 4. Промежуточная аттестация (4 ч.).

Промежуточная аттестация проводится для оценки динамики развития двигательных навыков обучающихся по завершении уровня подготовки с целью определения изменения уровня развития детей.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в спортивных соревнованиях, праздниках, мастер-классах согласно календарному плану Учреждения.

Содержание учебного плана второго года обучения продвинутого уровня

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (164 ч.)

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (30 часов).

Тема № 1. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Тема № 2. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Тема № 3. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Тема № 4. Понятие о технических элементах вида спорта.

Тема № 5. Классификация спортивных соревнований.

Тема № 6. Роль питания в жизнедеятельности.

Тема № 7. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тема № 8. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Тема № 9. Команды (жесты) спортивных судей.

Тема № 10. Общая психологическая подготовка.

Тема № 11. Понятие травматизма.

Тема № 12. Средства восстановления.

Тема № 13. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (76 ч.)

Тема № 1. Бег и ходьба. ОРУ

Бег:

- трусцой
- спринтерский
- стайерский

Ходьба:

- спортивная
- на носках
- на пятках
- на внешней/внутренней стороне стопы
- с выпадами
- с наклонами
- с поворотами

ОРУ:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для шеи
- упражнения для ног и тазового пояса
- упражнения для туловища
- упражнения для всего тела

Тема № 2. Гимнастические упражнения

- упражнения на развитие общей ловкости
- упражнения на развитие общей быстроты
- упражнения на развитие общей силы
- упражнения на развитие общей выносливости
- упражнения на развитие общей гибкости

Тема № 3. Акробатические упражнения:

- группировка
- перекал вперед в упор присев
- кувырок вперед
- кувырок в сторону
- стойка на лопатках согнув ноги
- «Мост»
- перекал назад в группировке
- кувырок назад

Тема № 4. Легкоатлетические упражнения:

- перекалы с пятки на носок – отработка техники проталкивания и мягкого приземления на стопу, работают икроножные мышцы и мышцы – стабилизаторы стопы;
- захлест голени – укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра;
- бег с высоким подниманием бедра – развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы;
- велосипед – закрепление техники бега, работают мышцы задней поверхности бедра, сгибатели бедра и мышцы стопы;
- бег на прямых ногах – проработка отталкивания, статическая нагрузка на ноги. Укрепление икроножных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц-стабилизаторов;
- бег спиной вперед – развитие координации, работают мышцы кора, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра;
- бег скрестным шагом – развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава. Работают мышцы кора и мышцы, приводящие и отводящие бедро;
- выпрыгивания на одной ноге (подскоки) – проработка отталкивания, развитие координации, укрепление голеностопа. Работают мышцы голеностопа, мышцы бедра и ягодиц;
- выпады – медленная статическая работа на укрепление мышц-стабилизаторов, мышц бедра и ягодиц, развитие координации

Тема № 5. Строевые упражнения:

- построения
- строевые приемы на месте
- перестроения на месте
- способы передвижения
- перемена направления движения
- перестроения в движении
- размыкание и смыкание

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (60 ч.)

Тема № 1. Техническая подготовка.

Технические упражнения:

- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Хват клюшки одной, двумя руками
- Ведение мяча
- Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой)
- Жонглирование
- Толчок мяча
- Остановка мяча
- Отбор мяча клюшкой, положенной на землю
- Индийский дриблинг
- Щелчок
- Разворот на 180/360 градусов с мячом
- Подбрасывания мяча не выше колена
- Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны
- Выполнение толчка в движении
- Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны
- Отбор мяча остановкой и выбиванием
- Выполнения заметающего удара с «удобной» стороны

Тема № 2. Тактическая подготовка.

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 (112 ч.).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (22 ч.).

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. 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 № 3. 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 № 4. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Тема № 5. 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 чередование ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега, «разноножка», многоскоки. Прыжки с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении.

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.

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (76 ч.).

- упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий
- упражнения для развития прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте
- упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (8 ч.).

Раздел подготовки 4. Промежуточная аттестация (4 ч.).

Промежуточная аттестация проводится для оценки динамики развития двигательных навыков обучающихся по завершении уровня подготовки с целью определения изменения уровня развития детей.

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в спортивных соревнованиях, праздниках, мастер-классах согласно календарному плану Учреждения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические требования и нормативы к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Таблица 3

Период	Сроки/дата
Начало учебного года	09 января
Окончание учебного года	30 декабря
Продолжительность учебного года	46 недель
Продолжительность и режим занятия	30 минут для детей в возрасте 6-7 лет; 35-40 минут для детей в возрасте 7-8 лет; 45 минут – для остальных обучающихся. 2 раза в неделю по 2 академ. часа – «стартовый уровень»; 3 раза в неделю по 2 академ. часа – «базовый» и «продвинутый» уровни
Начало и окончание занятий	Начало занятий преимущественно 8.00 часов утра и заканчиваются в возрасте до 7 лет не позднее 19.30, в возрасте 7-10 лет не позднее 20.00, в возрасте 10-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов, свыше 18 лет – в 22.00 ч.
Сроки входного контроля (при необходимости)	Первая, вторая неделя обучения
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя обучения
Итоговая аттестация	-
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.
Праздничные дни	23.02., 08.03., 01.05., 09.05., 12.06., 04.11., 31.12.

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 (для стартового уровня – выборочная сдача нормативов по ОФП), приближенных к стандартам по виду спорта, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приемов, освоенных в учебно-тренировочном процессе, осуществляется путем проведения промежуточной аттестации.

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

Показатели подготовленности по ОФП стартового уровня первого/второго года обучения

Таблица 4

Контрольные нормативы	Критерии оценки
Бег 30 м Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий	2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно
Прыжок в длину с места Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат	2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно

Показатели подготовленности по ОФП базового уровня обучения

Таблица 5

Контрольные нормативы	Критерии оценки
Бег 30 м Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий	2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно
Прыжок в длину с места Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат	2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно

<p>Челночный бег 10 x 5 м На площадке на расстоянии 5 м одна от другой чертятся две параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 5 м 10 раз. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробегания 10-го отрезка.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>
--	---

Показатели подготовленности по ОФП продвинутого уровня первого/второго года обучения

Таблица 6

Контрольные нормативы	Критерии оценки
<p>Бег 30 м Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>
<p>Прыжок в длину с места Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>
<p>Челночный бег 10 x 5 м На площадке на расстоянии 5 м одна от другой чертятся две параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 5 м 10 раз. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробегания 10-го отрезка.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>
<p>Вис на согнутых руках Обучающийся выполняет вис на перекладине хватом сверху на максимально согнутых руках (подбородок при этом располагается выше перекладины, не касаясь ее). Оценивается время от начала выполнения упражнения до начала разгибания рук обучающимся.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>

Оценка координационных способностей детей 6-8 лет

Таблица 7

Контрольные нормативы	Критерии оценки
<p>Метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м* И.п. – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>

<p>Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.</p> <p>Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.</p>	
<p>Прыжки на скакалке на месте с двух ног</p> <p>Техника выполнения: подпрыгивать надо невысоко 1-2 см от пола, только для того, чтобы скакалка прошла под ногами. Вращение скакалки осуществляется кистевым движением, а не вращением рук. Голову и спину держать прямо, руки широко не расставлять.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>
<p>Стойка на ноге по времени</p> <p>Техника выполнения: встаньте ровно, сомкнув ноги и вытянувшись по струнке. Прямые руки расставьте в стороны на уровне плеч, а затем обопритесь на одну ногу и наклоните туловище вперед. Вторую ногу одновременно с этим движением оторвите от пола и вытяните назад, подняв до уровня таза.</p> <p>Руки держите разведенными в стороны и поддерживайте с их помощью равновесие, а голову приподнимите и смотрите перед собой. Спина должна быть прямой и располагаться параллельно относительно пола. Задержитесь на несколько секунд, а затем возвращайтесь в начальную позицию.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>

* Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Оценка координационных способностей детей 9-10 лет

Таблица 8

Контрольные нормативы	Критерии оценки
<p>Метание мяча весом 150 грамм</p> <p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p> <p><i>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - мяч не попал в сектор; - попытка выполнена без команды судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.

<p>Прыжки на скакалке на месте с двух ног Техника выполнения: подпрыгивать надо невысоко 1-2 см от пола, только для того, чтобы скакалка прошла под ногами. Вращение скакалки осуществляется кистевым движением, а не вращением рук. Голову и спину держать прямо, руки широко не расставлять.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>
<p>Стойка на ноге по времени Техника выполнения: встаньте ровно, сомкнув ноги и вытянувшись по струнке. Прямые руки расставьте в стороны на уровне плеч, а затем обопритесь на одну ногу и наклоните туловище вперед. Вторую ногу одновременно с этим движением оторвите от пола и вытяните назад, подняв до уровня таза. Руки держите разведенными в стороны и поддерживайте с их помощью равновесие, а голову приподнимите и смотрите перед собой. Спина должна быть прямой и располагаться параллельно относительно пола. Задержитесь на несколько секунд, а затем возвращайтесь в начальную позицию.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>
<p>Передвижение зигзагом Стойки устанавливаются зигзагом на расстоянии 3м друг от друга. Испытуемый должен, как можно быстрее обежать стойки и не сбить их.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>

Оценка координационных способностей детей 11 лет и старше

Таблица 9

Контрольные нормативы	Критерии оценки
<p>Метание мяча весом 150 грамм Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p> <p><i>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - мяч не попал в сектор; - попытка выполнена без команды судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
<p>Прыжки на скакалке на месте с двух ног Техника выполнения: подпрыгивать надо невысоко 1-2 см от пола, только для того, чтобы скакалка прошла под ногами. Вращение скакалки осуществляется</p>	<p>2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно</p>

кистевым движением, а не вращением рук. Голову и спину держать прямо, руки широко не расставлять.	
Стойка на ноге по времени Техника выполнения: встаньте ровно, сомкнув ноги и вытянувшись по струнке. Прямые руки расставьте в стороны на уровне плеч, а затем обопритесь на одну ногу и наклоните туловище вперед. Вторую ногу одновременно с этим движением оторвите от пола и вытяните назад, подняв до уровня таза. Руки держите разведенными в стороны и поддерживайте с их помощью равновесие, а голову приподнимите и смотрите перед собой. Спина должна быть прямой и располагаться параллельно относительно пола. Задержитесь на несколько секунд, а затем возвращайтесь в начальную позицию.	2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно
Челночный бег на 180 м (15*30*15*30) При проведении челночного бега от места старта на расстоянии 15 и 30 м устанавливаются две стойки. Порядок пробегания отрезков следующий: 2*15 + 2*30 + 2*15 + 2*30 м, после чего обучающийся финиширует. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 180 м.	2 – выполнил правильно, 1 – выполнил с замечанием, 0 – выполнил не правильно

Критерии оценки сформированности базовых элементов

Таблица 10

Критерии оценки	Уровень сформированности				
	Уровень подготовки				
	Стартовый уровень 1 г.о.	Стартовый уровень 2 г.о.	Базовый уровень	Продвинутый уровень 1 г.о.	Продвинутый уровень 2 г.о.
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	0	1	2	2
Владение тактическими действиями	0	0	1	2	2
Позитивная динамика физической подготовленности	2	2	2	2	2
Позитивная динамика технического мастерства	0	0	1	2	2

Позитивная динамика тактического мастерства	0	0	1	2	2
Владеет игровыми приемами	0	0	1	2	2
Знает и умеет правильно выполнять базовые положения рук, ног	1	1	2	2	2
Сохраняет правильную посадку (стойку), знает и умеет по напоминанию сохранить положение тела	1	1	2	2	2
Умеет планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья	0	0	1	2	2
Действует в команде, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	1	1	2	2	2
Выполняет ОРУ и специальные физические упражнения	1	1	2	2	2
Владеет терминологией в хоккее на траве	0	1	2	2	2

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

Перечень знаний, умений и навыков по результатам освоения Программы

Таблица 11

Критерии	Уровень освоения содержания программы			Методы диагностика
	Низкий	Средний	Высокий	
Предметная компетентность				
Теоретические знания	Не знает технику безопасности в спортивном зале, при выполнении упражнений с мячом и клюшкой. Не имеет представление о влиянии занятий на организм обучающихся. Не	Знает технику безопасности в спортивном зале, при выполнении упражнений с мячом и клюшкой. Имеет представление о влиянии занятий на организм	Знает технику безопасности при работе мячом и клюшкой. Имеет представление о влиянии занятий на организм обучающегося. Знает с чего начинается	Опрос, контрольные задания

	знает сведения о состоянии и функциях организма человека, гигиену. Не знает с чего начинается тренировка. Не слушает замечания тренера-преподавателя. Не может сделать выводы по завершению занятия.	обучающихся. Знает с чего начинается тренировка. Слушает замечания тренера-преподавателя. Не может сделать выводы по завершению занятия.	тренировка. Слушает замечания тренера-преподавателя. Может сделать выводы по завершению занятия.	
Практические умения	Не имеет представление о правильном выполнении технических элементов.	Имеет представление о правильном выполнении технических элементов.	Имеет представление о правильном выполнении технических элементов.	Тестирование, практические задания
Уровень мотивации к предмету	Неохотно посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает полученную на занятии информацию с родителями.	С интересом посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает полученную на занятии информацию с родителями. Не всегда последователен в тренировках.	С удовольствием посещает занятия, выполняет задания и упражнения. Стремится многое узнать о полной программе учебно-тренировочного процесса. Обсуждает полученную на занятиях информацию с родителями.	Наблюдение, беседа, опрос родителей
Метапредметная компетентность				
Регулятивные универсальные учебные действия	Чрезвычайно низкий уровень регуляции действий, постоянно нарушает заданную систему требований, предложенную взрослым. Не умеет работать по предложенному тренером-преподавателем плану, следовать последовательности действий. Не умеет отличать	Ориентировка на систему требований развита недостаточно, что обусловлено невысоким уровнем развития произвольности. Может при помощи взрослого работать по предложенному тренером-	Ориентировки на заданную систему требований, может сознательно контролировать свои действия. Умеет работать по предложенному тренером-преподавателем плану, следовать последовательности действий. Умеет отличать верно выполненное задание от	Наблюдение

	верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы.	преподавателем плану, следовать последовательно стью действий. Не всегда умеет отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы.	неверного, оценивать результаты своей работы.	
Познавательные универсальные учебные действия	Не может ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного. Не умеет находить ответы на вопросы в иллюстрациях, сравнивать и группировать различные виды учебно-тренировочного процесса, классифицировать и обобщать на основе полученного опыта.	Не всегда может ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; находить ответы на вопросы в иллюстрациях. Только с помощью взрослого может сравнивать и группировать различные виды учебно-тренировочного процесса.	Может ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного. Умеет находить ответы на вопросы в иллюстрациях, сравнивать и группировать различные виды учебно-тренировочного процесса.	Наблюдение задание
Коммуникативные универсальные учебные действия	Не всегда умеет слушать и понимать речь других, оформлять свои мысли в устной форме. Не умеет строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы. Не умеет договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и следовать им. Не всегда доброжелательно относится к ребятам, особенно в ситуациях конфликтов	Умеет слушать и понимать речь других. Оформлять свои мысли в устной форме, строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы может только при помощи взрослых. Умеет совместно с тренером-преподавателем договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и	Умеет слушать и понимать речь других, оформлять свои мысли в устной форме, строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы. Умеет договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и следовать им. Доброжелательно относится к ребятам даже в ситуациях конфликтов интересов.	Наблюдение

	интересов.	следовать им. Не всегда доброжелательно относится к ребятам в ситуациях конфликтов интересов.		
Личностное развитие				
Уровень воспитанности	Нетрудолюбив, уклоняется от общественных поручений, нарушает дисциплину даже при наличии контроля, необщительный, эгоистичный, недоброжелательный. Часто неискренен, обманывает товарищей. Небрежлив, допускает порчу имущества.	Не всегда трудолюбив, общественные поручения выполняет не всегда охотно. Дисциплина хорошая при наличии контроля. Отзывается на просьбы товарищей, участвует в делах коллектива при побуждении со стороны педагога или членов коллектива. Правдив, но не требует того же от других. Под контролем бережлив к государственному имуществу.	Трудолюбив, проявляет интерес к знаниям, общественные поручения выполняет охотно. Хорошая дисциплина. Уважает интересы коллектива, охотно отзывается на просьбы товарищей. Добрый, отзывчивый. Правдив и требует того же от других. Бережлив к личному и государственному имуществу.	Наблюдение
Культура поведения в коллективе	Не всегда знает и не может рассказать самые простые общие для всех правила поведения (этические нормы). Не может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Не умеет выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы. Не умеет понимать эмоции других	Знает и может с помощью взрослого рассказать самые простые общие правила поведения (этические нормы). При поддержке взрослого может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Не всегда умеет	Знает и может рассказать самые простые общие для всех правила поведения (этические нормы). Может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Умеет выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы. Умеет понимать эмоции других	Наблюдение

	людей, сопереживать им.	выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы. Не всегда умеет понимать эмоции других людей, сопереживать им.	людей, сопереживать им.	
Мотивация к учению и познанию	Неохотно посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями.	С интересом посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями.	С удовольствием посещает занятия, выполняет задания и упражнения. Стремится многое узнать о программе. Обсуждает полученную на занятиях информацию с родителями.	Наблюдение, беседа, опрос родителей

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, учебно-тренировочным занятием, широко используются нетрадиционные формы проведения учебных занятий: занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра, совместные занятия с родителями 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 (учебно-тренировочную) части и состоят из разминки (ОРУ), ОФП, СФП, отработки элементов хоккея на траве, тактических действий.

В течение учебно-тренировочного года обучающиеся участвуют в различных турнирах, соревнованиях, товарищеских матчах и т.д.

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

В группах стартового и базового уровней главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем на траве и укрепления здоровья обучающихся. Необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, должны занимать 40% общего объёма 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. Объёмная, 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 спорта «хоккей на траве». В арсенале используемых упражнений у начинающих 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 учебно-тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка - основной упор на занятиях делается на формировании интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру-преподавателю, товарищам по команде, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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 учебно-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 учебно-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.

2.4. 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 Учреждения, 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 Алтая» 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 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.

2.5. Условия реализации программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся в помещениях по адресам, внесенным в лицензию учреждения.

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 – реализация программы осуществляется тренером-преподавателем, имеющим

среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

либо высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

либо высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.6. Информационные ресурсы и литература

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.
5. Правила по хоккею на траве, утвержденные приказом №564 от 22.06.2017 года Министерством спорта Российской Федерации.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. 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.
8. СанПин 1.2.3685-21 Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.01.2021 г. №2.
9. 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:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М: ФиС, 1983.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.

4. 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.
5. Озолин Н.И. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Издательство «Астрель», 2002.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982.
7. Федотова, Е.В. / Азбука хоккея на траве. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.
8. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод. разработка / ФХТР, - М., 2000.
9. Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2000.
10. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.
11. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.
12. Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта).

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации хоккея на траве России <http://www.fhtr.ru/>
3. 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 удается 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.