

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Хоккей на траве»

1.3. Содержание программы. Учебный план.

Содержание учебного плана

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела, подготовки	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	

