

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

Принято на
Педагогическом совете
МБУДО «СШОР «Фаворит»
Протокол № 3 от 27.05.2026 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»
А.С. Лилейко
Приказ № 161 от 27.05.2026 г.



**Дополнительная образовательная программа для спортивно-
оздоровительных групп по виду спорта «Хоккей на траве»**

Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1	Общая характеристика программы	3
1.2	Актуальность программы.....	3
1.3	Цель и задачи программы.....	4
1.4	Формы, методы, принципы, особенности обучения.....	4
1.5	Планируемые результаты.....	6
1.6	Учебный план	7
2.	Содержание программы.....	8
3.	Учебно-тематическое планирование	17
4.	Перечень информационного обеспечения.....	37
	Приложение.....	38

1. Пояснительная записка

1.1 Общая характеристика программы:

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

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

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

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

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

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

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

1.2 Актуальность программы

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

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

Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

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

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

1.3 Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие:

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

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

Развивающие:

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

Категория обучающихся – 7-17 лет.

1.4 Формы, методы, принципы обучения

Форма обучения:

- ✓ Фронтальная
- ✓ Групповая

- ✓ Фронтально – индивидуальная

Формы организации учебного занятия:

- ✓ Учебно – тренировочные занятия
- ✓ Теоретические занятия
- ✓ Мастер – класс
- ✓ Турниры и соревнования
- ✓ Открытое занятие
- ✓ Контрольная игра

Методы обучения:

- ✓ Словесный
- ✓ Наглядный
- ✓ Практический
- ✓ Объяснительно – иллюстративный

Основные принципы обучения по программе:

- ✓ **принцип сознательности** (направлен на воспитание осмысленного отношения к выполнению и использованию физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом);
- ✓ **принцип систематичности и последовательности** (определяет взаимосвязь формирования знаний, умений и навыков на основе регулярности, планомерности и непрерывности процесса физического воспитания и спортивной подготовки);
- ✓ **принцип повторения** (направлен как на формирование новых умений и навыков, так и выработки практически необходимых устойчивых динамических стереотипов);
- ✓ **принцип наглядности** (определяет необходимость формирования связи чувственным восприятием и мыслительными процессами, способствующей направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении);
- ✓ **принцип доступности и индивидуализации** (определяет необходимость учета индивидуальных возможностей организма и объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного двигательного задания с целью мобилизации умственных и физических возможностей учащегося, для успешного выполнения программного материала).

Отличительные особенности

Содержание программы *разделено на два блока:*

1. Основной этап программы (26 недель), реализуемый в течение учебного года, включает в себя: теоретическую подготовку, ОФП, технику – тактическую подготовку.

2. Вариативный этап (9 недель), реализуемый в течение учебного года технико – тактических умений, которые представляют собой практическое закрепление в процессе организованной учебно – тренировочной игры.

1.5 Планируемые результаты:

Предметные:

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

Личностные:

- ✓ Понимание необходимости здорового образа жизни;
- ✓ Сформированная мотивация к занятиям хоккеем на траве;
- ✓ Устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- ✓ Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние, беседа «Влияние допинга на организм юного спортсмена».
- ✓ Внимание, память, мышление, воображение;
- ✓ Выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- ✓ Стремление к достижению общего результата;
- ✓ Высокий уровень технико-тактической подготовки;
- ✓ Поддерживание уровня физической подготовленности;

Метапредметные:

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

1.6 Учебный план

№ блока	Вид программного материала	Общее количество часов по года обучения		
		1 год	2 год	3 год
		33 часа	34 часа	34 часа
Основной этап программы				
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий		
2.	Общая физическая подготовка	В процессе занятий		
3.	Технико – тактическая подготовка	26 часов	25 часов	25 часов
Вариативный этап программы				
4.	Учебно – тренировочная игра	7 часов	9 часов	9 часов

2. Содержание программы

Блок 1. Теоретическая подготовка на 1 и 2 году обучения с обучающимися изучается следующий круг *теоретических вопросов*:

- ✓ **Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.
- ✓ **Хоккей на траве в России и за рубежом.** Происхождение и первоначальное развитие хоккея на траве. Археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные свидетельства существования хоккея на траве. Появление и развитие современного хоккея на траве в России и за рубежом.
- ✓ **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.** Техника безопасности при занятии хоккеем на траве. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.
- ✓ **Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
- ✓ **Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.** Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в хоккее на траве: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.
- ✓ **Инвентарь для занятий хоккеем на траве.** Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. **Спортивные соревнования. Правила игры в хоккей на траве.** Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.
- ✓ **Основы техники игры и техническая подготовка.** Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея на траве.
- ✓ **Основы тактики хоккея на траве.** Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.
- ✓ **Общая физическая подготовка.** Физическая подготовка хоккеистов и её значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки. Краткая характеристика средств физической подготовки в хоккее на траве. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности хоккеистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки,

индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам разного возраста и квалификации. Контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке для юных хоккеистов.

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

- ✓ **Врачебный контроль и самоконтроль.** Ведение дневника спортсмена. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем на траве. Содержание самоконтроля. Ведение дневника спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем на траве.
- ✓ **Физиологические основы спортивной тренировки.** Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.
- ✓ **Общая физическая подготовка.** Физическая подготовка хоккеистов и её значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки. Краткая характеристика средств физической подготовки в хоккее на траве. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности хоккеистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам разного возраста и квалификации. Контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке для юных хоккеистов.
- ✓ **Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею на траве. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.
- ✓ **Спортивные соревнования, правила игры в хоккее на траве.** Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности. Установки перед играми и разбор проведенных игр

- ✓ ***Изучение и анализ техники основных приемов игры.*** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в хоккее на траве.

Характеристика технических приемов хоккея на траве, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники хоккея на траве, применяемые ведущими игроками мира и России. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля за уровнем технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения.

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

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

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею на траве и требования к его состоянию. Уход за хоккейным полем. Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Блок 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

- ✓ Повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- ✓ Повышение уровня развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость - координация);
- ✓ Повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания человека;
- ✓ Повышение защитных функций организма: устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам;
- ✓ Обеспечение функциональной готовности человека к профессионально -прикладной физической подготовке. Включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности, повышение профессионально заданного уровня специальной работоспособности.

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

- ✓ Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса:
Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.
- ✓ Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища:
Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
- ✓ Упражнения для мышц ног:
Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

2. Упражнения для развития ловкости.

Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад,

в стороны (с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера.), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

3. *Упражнения для развития быстроты.*

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

4. *Упражнения для развития силы.*

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Перетягивание каната. Бег в гору против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусках, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей – 150 гр., выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

5. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

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

6. *Упражнения для развития выносливости.*

Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 3-6 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 3-6. 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.

7. *Подвижные игры.*

- ✓ Игры малой подвижности: развитие скорости и точности двигательных реакций, ритмического чувства; развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.
- ✓ Игры средней подвижности: развитие внимания, произвольности и координации движений, быстроты реакции и точности движений, творческих способностей; умение ориентироваться на местности; тренировка вестибулярного аппарата; обогащение словарного запаса.
- Игры большей подвижности: развитие ловкости, быстроты, сообразительности, внимания, памяти, слуха, координации и произвольности движений; развитие быстрой реакции на сигнал, инициативы, творческого подхода к участию в игре, чувства ритма; совершенствование умения ориентироваться; развитие умения действовать в коллективе; тренировка навыков в ходьбе, беге, подлезании под какой-либо предмет, прыжках; воспитание честности, творческого воображения, выносливости, дисциплинированности; тренировка быстроты освоения новых правил игры.
- ✓ Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения: профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; формирование двигательного анализатора и стимулирование развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), обеспечивая их физическую и умственную работоспособность

Блок 3. Техничко – тактическая подготовка

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

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

✓ **Основы технической подготовки.** Техническая подготовка преимущественно направлена на обучение занимающихся всему многообразию технических приемов хоккея на траве, прочному овладению ими и дальнейшему совершенствованию. Она включает в себя также и овладение техникой выполнения тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке. В

конечном счете, достигнутая техническая подготовленность должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий хоккеистов в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Основными задачами технической подготовки должны стать:

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

1-й год обучения

- ✓ **Техника передвижения:** Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.
- ✓ **Техника нападения:** Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.
- ✓ **Техника защиты:** Отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

2-й год обучения

- ✓ **Техника передвижения:** Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.
- ✓ **Техника нападения:** Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.
- ✓ **Техника защиты:** Отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

3-й год обучения

- ✓ **Техника передвижения:** Совершенствование посадки (стойки) хоккеиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением

скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

- ✓ **Техника нападения:** Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с торможениями и ускорениями. Совершенствование толчка мяча.

Выполнение голчков во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Выполнение прямого удара и «заметающего» удара. Техника выполнения броска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

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

1-ый год обучения.

Тактика игры в нападении: Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1.3х3.

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

2-ой год обучения.

- ✓ **Тактика игры в нападении:** Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1.3х3.

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

3-ий год обучения.

Тактика игры в нападении: Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрестный выход». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2.

- ✓ Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2. 4х3. 3х1, 3х3. 5х3. с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.
- ✓ **Тактика игры в защите:** Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.
Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Блок 4. Учебно – тренировочная игра.

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

3. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование 1-ого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Формы занятий	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Вводное занятие. ОФП. Посадка (стойка) хоккеиста. П/И	Спортивная площадка	Текущий
2.	сентябрь	9	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Входной контроль. Техника передвижения хоккеиста.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий
3.	сентябрь	16	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Т.Б. при занятии хоккеем на траве. Входной контроль. Техника передвижения хоккеиста. П/И	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
4.	сентябрь	23	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Поведение игроков во время тренировок и соревнований. Входной контроль. Техника ведения мяча. П/И	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
5.	сентябрь	30	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Одежда и инвентарь в хоккее на траве. ОФП. Техника ведения мяча. П/И	Спортивный зал	Опрос

6.	октябрь	7	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Инвентарь - выбор, хранение уход за ним. ОФП. Техника остановки мяча. П/И	Спортивный зал	Текущий
7.	октябрь	14	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Понятие о спортивной технике. ОФП. Техника дриблинга. П/И	Спортивный зал	Текущий
8.	октябрь	21	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Характеристика основных технических приемов хоккея на траве. ОФП. Техника дриблинга. П/И	Спортивный зал	Текущий
9.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Игра по упрощенным правилам хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
10.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Общие понятия о тактике игры. ОФП. Техника дриблинга. П/И	Спортивный зал	Текущий
11.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в нападении. ОФП. Техника щелчка. П/И	Спортивный зал	Текущий

12.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в обороне. ОФП. Техника щелчка. П/И	Спортивный зал	Текущий
13.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Игра по упрощенным правилам хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
14.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в нападении. Промежуточный контроль. Техника щелчка. П/И	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №2

15.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в обороне. ОФП. Техника обводки. П/И	Спортивный зал	Текущий
16.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Т.Б. при занятии хоккеем на траве. ОФП. Техника обводки. П/И	Спортивный зал	Текущий
17.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Игра по упрощенным правилам хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.

18.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Нравственные и волевые качества спортсмена. ОФП. Техника обводки. П/И	Спортивный зал	Текущий
19.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	История развития хоккея на траве. ОФП. Техника атаки ворот. П/И	Спортивный зал	Опрос
20.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Поведение игроков во время тренировок и соревнований. ОФП. Техника атаки ворот. П/И	Спортивный зал	Текущий
21.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Игра по упрощенным правилам хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
22.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Спорт и воспитание характера. ОФП. Техника атаки ворот. П/И	Спортивный зал	Текущий
23.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Этапы развития хоккея на траве за рубежом. ОФП. Передача мяча в парах на месте. П/И	Спортивный зал	Текущий
24.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Этапы развития хоккея на траве в России. ОФП. Передача мяча в парах в движении. П/И	Спортивный зал	Опрос-Тест №3

25.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве. П/И	Спортивный зал	Текущий
26.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в нападении. ОФП. Передача мяча в парах в движении. П/И	Спортивный зал	Текущий
27.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в обороне. ОФП. Передача мяча в тройках на месте. П/И	Спортивный зал	Текущий
28.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Поведение игроков во время тренировок и соревнований. ОФП. Передачи мяча в тройках в движении. П/И	Спортивная площадка	Текущий
29.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивная площадка	Опрос- Тест №4
30.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Влияние занятий спортом на организм. Итоговый контроль. Передачи мяча в тройках в	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
						движении.		

31.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила закаливание. Итоговый контроль. Техника отбора мяча с остановкой и выбиванием.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
32.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Режим тренировочных занятий и отдыха. Итоговый контроль. Техника отбора мяча с остановкой и выбиванием.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №2
33.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивная площадка	Контрольная игра.

Учебно-тематическое планирование 2-ого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Формы занятий	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	6	14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Вводное занятие. ОФП. Техника правильного передвижения хоккеиста. Посадка (стойка) хоккеиста. П/И	Спортивная площадка	Текущий
2.	сентябрь	13	14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивная площадка	Текущий

3.	сентябрь	20	14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Т.Б. Входной контроль. Техника правильного передвижения хоккеиста. Посадка (стойка) хоккеиста.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
4.	сентябрь	28	14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Входной контроль Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку).	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
5.	октябрь	4	14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Режим дня и питание спортсмена. Входной контроль Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку).	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №1
6.	октябрь	11	14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
7.	октябрь	18	14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Волевые качества спортсменов в хоккее на траве. ОФП. Индийский дриблинг (широкий и короткий). П/И	Спортивный зал	Текущий
8.	октябрь	25	14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Повторение правил игры. ОФП. Индийский дриблинг (широкий и короткий). П/И	Спортивный зал	Текущий

9.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Организация и проведения соревнований. ОФП. Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны на месте. П/И	Спортивный зал	Текущий
10.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккей на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
11.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Основные технические приемы хоккея на траве. ОФП. Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны на месте. П/И	Спортивный зал	Текущий
12.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в нападении. ОФП. Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны в движении. П/И	Спортивный зал	Текущий
13.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в нападении. ОФП. Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны в	Спортивный зал	Текущий

						движении. П/И		
14.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккей на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.

15.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Т.Б. при занятии хоккеем на траве. Промежуточный контроль. Щелчок. Остановка мяча.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №1
16.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в обороне. Промежуточный контроль Щелчок. Остановка мяча.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №1
17.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в обороне. Промежуточный контроль. Остановка мяча с уступающим и без уступающего движения.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №2
18.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
19.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила закаливание. ОФП. Остановка мяча с уступающим и без уступающего движения. П/И	Спортивный зал	Текущий
20.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно –	1	Спорт и воспитание характера. ОФП. Остановки с «удобной»	Спортивный зал	Текущий
				тренировочное.		и «неудобной» стороны. П/И		

21.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Повторение правил игры. ОФП. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. П/И	Спортивный зал	Текущий
22.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
23.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Инвентарь - хранение уход за ним. ОФП. Отбор мяча с остановкой и выбиванием. П/И	Спортивный зал	Текущий
24.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Физическая культура, как часть общей культуры человека. ОФП. Отбор мяча с остановкой и выбиванием. П/И	Спортивный зал	Текущий
25.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Основные причины, вызывающие травмы в хоккее на траве. ОФП. Отбор мяча при встречном движении и сбоку. П/И	Спортивный зал	Текущий
26.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.

27.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры при переходе от нападения к обороне и наоборот. ОФП. Отбор мяча при встречном движении и	Спортивный зал	Текущий
-----	--	--	---------------	------------------------------------	---	---	----------------	---------

						сбоку. П/И		
28.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры при переходе от нападения к обороне и наоборот. ОФП. Ведение мяча, обводка, атака ворот. П/И	Спортивная площадка	Текущий
29.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Оказание первой помощи при травмах. ОФП. Ведение мяча, обводка, атака ворот. П/И	Спортивная площадка	Опрос - Опросник №4
30.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивная площадка	Контрольная игра.
31.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Повторение правил игры. Итоговый контроль. Передача мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х1.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1

32.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Организация и проведения соревнований. Итоговый контроль. Передача мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
33.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Оказание первой помощи при травмах. Итоговый контроль. Передача мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков:	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №2
						3х3.		
34.			14.00 - 14.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккей на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивная площадка	Контрольная игра.

Учебно-тематическое планирование 3-ого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Формы занятий	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	7	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Вводное занятие. ОФП. Выполнить ведение мяча лицом и спиной вперед. П/И	Спортивная площадка	Текущий
2.	сентябрь	14	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивная площадка	Текущий
3.	сентябрь	21	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Т.Б. Входной контроль. Ведение мяча по прямой, по виражу, по восьмерке.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
4.	сентябрь	28	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Самоконтроль на занятиях хоккеем на траве. Входной контроль. Ведение с торможениями и ускорениями.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
5.	октябрь	5	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Входной контроль. Выполнение толчков с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №1

6.	октябрь	12	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
7.	октябрь	19	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Выполнение толчков с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны.	Спортивный зал	Текущий
8.	октябрь	23	15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Повторение правил игры. ОФП. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.	Спортивный зал	Текущий
9.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Режим дня и питание спортсмена. ОФП. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.	Спортивный зал	Текущий
10.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.

11.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Роль капитана команды, его права и обязанности. ОФП. Выполнить отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.	Спортивный зал	Текущий
12.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Система и стиль игры: основные понятия. ОФП. Выполнить отбор мяча с «удобной» и «неудобной»	Спортивный зал	Текущий

						стороны.		
13.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Основные технические приемы хоккея на траве. ОФП. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.	Спортивный зал	Текущий
14.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
15.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Т.Б. при занятии хоккеем на траве. Промежуточный контроль. Выполнение тактических заданий на игру.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №1

16.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в нападении. Промежуточный контроль. Выполнение тактических заданий на игру.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №1
17.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в нападении. Промежуточный контроль. Выполнение тактических заданий на игру.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Таблица №2
18.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.

19.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в обороне. ОФП. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест.	Спортивный зал	Текущий
20.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры в обороне. ОФП. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест.	Спортивный зал	Текущий
21.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Повторение правил игры. ОФП. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении со сменой мест.	Спортивный зал	Текущий

22.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.
23.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Спорт и воспитание характера. ОФП. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении со сменой мест.	Спортивный зал	Текущий
24.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры при переходе от нападения к обороне и наоборот. ОФП. Взаимодействие в парах: «стенка».	Спортивный зал	Текущий
25.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Тактика игры при переходе от нападения к обороне	Спортивный зал	Текущий

						и наоборот. ОФП. Взаимодействие в парах: «стенка».		
26.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивный зал	Контрольная игра.

27.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Основные причины, вызывающие травмы в хоккее на траве. ОФП. Взаимодействие в парах: «скрестный выход».	Спортивный зал	Текущий
28.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Оказание первой помощи при травмах. ОФП. Взаимодействие в парах: «скрестный выход».	Спортивная площадка	Текущий
29.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Повторение правил игры. ОФП. Передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2.	Спортивная площадка	Опрос - Опросник №4
30.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивная площадка	Контрольная игра.
31.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Организация и проведения соревнований. Итоговый контроль. Передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х3	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1
32.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное.	1	Режим для спортсмена. Итоговый контроль. Выполнение взаимодействия двух игроков против двух и трех нападающих.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №1

33.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Дневника спортсмена. Итоговый контроль. Выполнение взаимодействия двух игроков против двух и трех нападающих.	Спортивная площадка	Выполнение практических заданий Таблица №2
34.			15.00 – 15.40	Беседа. Учебно – тренировочное	1	Правила игры в хоккее на траве. Игра в хоккей на траве.	Спортивная площадка	Контрольная игра.

Материально – техническое обеспечение:

- ✓ Наличие плоскостного сооружения с искусственным покрытием.
- ✓ Наличие игрового зала.
- ✓ Клюшки для игры хоккей на траве.
- ✓ Мячи для игры хоккей на траве.
- ✓ Конусы

Формы аттестации

- ✓ **Входной контроль:** данный вид контроля проводится в начале учебного года для обучающихся 1-3 года обучения. Контроль включает в себя: аттестацию физической подготовленности.
- ✓ **Форма входного контроля:** Контрольные упражнения (таблица №1)
- ✓ **Промежуточный контроль:** проводится во втором триместре, оценка уровня развития физических качеств, технической подготовки.
- ✓ **Форма текущего контроля:** Контрольные упражнения (таблицу №1, №2)
- ✓ **Итоговый контроль:** в конце года, аттестация уровня физической подготовленности (физ. качества) и освоение технических элементов хоккея на траве, оценка знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии).
- ✓ **Форма итогового контроля:** Контрольные упражнения. (таблицу №1, №2, тест №3, опросник №4)

Способы фиксации результатов ✓

- Педагогическое наблюдение.
- ✓ Протоколы

4. Перечень информационного обеспечения

1. Волков В.С., Кореньков К.В., Зубков В.С. Подготовка вратарей. Этап специализации 12-16 лет. Учебное пособие / Библиотека детского тренера (БДТ) - СанктПетербург, 2014
2. Плотников В.В., Михно Л.В. Общая физическая и техническая подготовка юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе. Учебное пособие / Библиотека детского тренера (БДТ) - Санкт-Петербург, 2018
3. Поликарпочкин А.Н., Солодков А.С., Левшин И.В, Михно Л.В. Медицинское сопровождение подготовки юных хоккеистов. Учебное пособие / Библиотека детского тренера (БДТ) - Санкт-Петербург, 2013
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник - Изд. Академия, 2003

Приложение

Нормативы общей физической подготовки 1-3 год обучения

Таблица №1

Контрольные упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Уровень развития			Уровень развития		
		В	С	Н	В	С	Н
Бег 30 м, (с)	7-8 лет	6,3	6,9	7,3	6,6	7,2	7,6
	8 -9 лет	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
	10-11 лет	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
Челночный бег 3X10м (с)	7-8 лет	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
	8 -9 лет	9,0	9,8	10,1	9,3	10,2	10,4
	10-11 лет	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
Прыжок в длину с места (см)	7-8 лет	140	120	110	135	115	105
	8 -9 лет	145	125	115	140	120	110
	10-11 лет	160	135	125	150	130	120
Наклон вперёд из положения стоя на скамье (от уровня скамьи - см)	7-8 лет	+7	+3	+1	+9	+5	+3
	8 -9 лет	+8	+4	+3	+11	+8	+5
	10-11 лет	+2	+4	+8	+11	+5	+3
Отжимания (раз)	7-8 лет	10	8	6	8	6	4
	8 -9 лет	15	10	8	10	8	5

	10-11 лет	17	15	10	12	9	7
--	----------------------	----	----	----	----	---	---

Нормативы технической подготовки 1-3 год обучения

Таблица №2

Контрольные упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Уровень развития			Уровень развития		
		В	С	Н	В	С	Н
1.Ведение с обводкой и ударом по воротам (с.)	7-8 лет	9,3 и менее	9,4 – 9,8	9,9 и более	9,8 и менее	10,0 – 10,3	10,4 и более
	8 -9 лет	8,8 и менее	8,9 – 9,3	9,4 и более	9,3 и менее	9,2 – 9,4	9,5 и более
	10-11 лет	8,4 и менее	8,5 – 8,9	9,0 и более	8,8 и менее	8,9 – 9,3	9,4 и более
2.Ведение и передача мяча в цель (время и точность)	7-8 лет	56,5 с. и менее	56,6 – 57 с.	57,1 и более	61,5 с. и менее	61,6 – 62,1	62,2 и более
	8 -9 лет	54,5 с. и менее	54,6 – 55 с.	55,1 и более	59,5 с. и менее	59,6 – 60 с.	60,1 и более
	10-11 лет	52,5 с. и менее	52,6 – 53 с.	53,1 и более	57,5 и менее	57,6 – 58 с.	58,1 и более
3.Широкий дриблинг (кол-во раз)	7-8 лет	23 и более	18 –22	17 и менее	22 и более	17–21	16 и менее
	8 -9 лет	24 и более	19 –23	22 и менее	27 и более	22–26	21 и менее
	10-11 лет	33 и более	28 –32	27 и менее	32 и более	27–31	26 и менее

Тест "Хоккей" № 3

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

1. Сколько основных видов хоккея существует на настоящее время?

- ☐ Два
- ☐ Три
- ☒ **Четыре** (*Хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, ринк-хоккей.*)
- ☐ Шесть

2. Какого хоккея пока ещё не существует? ☐

На траве

- ☐ С мячом
- ☐ С шайбой
- ☒ **Пляжный**

3. Что забивают в ворота игроки в русский хоккей?

- ☐ Шайбу
- ☒ **Мяч**
- ☐ Волан
- ☐ Шар

4. Что на ногах у спортсмена, играющего в ринк-хоккей?

- ☐ Коньки
- ☒ **Роликовые коньки**
- ☐ Бутсы ☐ Ласты.

5. Что является игровой площадкой для хоккея на траве?

- ☒ **Травяное поле**
- ☐ Заливной луг
- ☐ Опушка ☐ Золотая нива.

6. С чего начинается хоккейный матч?

- ☐ С вбрасывания
- ☒ **С подачи**
- ☐ С буллита

☐ С паса 7. На какое поле игрокам запрещено

выходить без шлема? ☐ Волейбольное ☐ Баскетбольное

- ☐ Футбольное
- ☒ **Хоккейное**

8. В каком свитере выходит на игровую площадку хоккейный арбитр?

- ☐ В клетчатом ☒ **В полосатом**
- ☐ В чёрном ☐ Грубой вязки

Опросник №4

«Теоретическая подготовка» для итогового мониторинга

*(Примерный перечень вопросов на выявлении теоретической подготовки обучающихся
2-3 года обучения)*

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

