

**Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития  
физической культуры и спорта»**

Рассмотрена и утверждена  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 2 от 20.06 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 49-с/п от 20.06. 2024  
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС  
Ю.Г. Ромашкина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Хоккей на траве 8-11 лет»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Сундеев И.В.

г. Самара, 2024

## Аннотации к программе

Статус программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей на траве 8-11 лет»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	развитие и совершенствование физических качеств и навыков посредством обучения игре, поддержка талантливых обучающихся и их профессиональная ориентация.
Контингент обучающихся	8-11 лет
Продолжительность реализации программы	2 года
Режим занятий	занятия проводятся по утвержденному расписанию образовательной организации, 3 раза
Форма организации процесса обучения	очная, фронтальная
Краткое содержание	<p>Овладение техникой и тактикой игры, воспитание качеств личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мгновенно оценивать обстановку;</li> <li>- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;</li> <li>- проявления высокой самостоятельности;</li> <li>- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;</li> <li>- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации обучающихся.</li> </ul>
Ожидаемый результат	<p>в результате освоения программы, обучающиеся разовьют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>-чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;</li> <li>- основные физические качества и повысят функциональные возможности организма;</li> <li>-научатся преодолевать усталость, боль;</li> <li>- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>-воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;</li> <li>-сформируют культуру здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы	7
3. Содержание программы	11
4. Ресурсное обеспечение программы	17
5. Контроль и оценка освоения программы	19
6. Литература	20
7. Приложения	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Хоккей на траве 8-11 лет» (далее - Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. М 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022),

Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

### **Аннотация.**

Хоккей - от английского «hockey», возможно, от старо-французского «hoquet» - пастуший посох с крюком. Современный хоккей на траве, как вид спорта возник в XIX веке в Англии. Там же в начале 60-х годов прошлого столетия стали создаваться хоккейные клубы. Первый из них «Блэкхит» был организован в 1861 году в Лондоне. В 1875 году Лондонская ассоциация хоккея на траве сформулировала первый свод правил этой игры, Когда же в 1886 году в Англии была создана Национальная ассоциация хоккея на траве, были приняты и его единые правила.

В конце XIX - начале XX в, хоккей на траве, развивавшийся в Англии, Ирландии, Уэльсе, становится известным и приобретает популярность в

континентальной Европе, в том числе в Нидерландах, Франции, Германии, Дании, Чехословакии и некоторых других странах, где организуются национальные федерации, ассоциации или клубы, культивирующие этот вид спорта, а также в Индии, Канаде, США,

Международная федерация хоккея на траве ФИХ была основана в 1924 году. По состоянию на 1998 год объединяла 120 национальных федераций.

В программу Олимпийских игр хоккей на траве с 1908 года - мужские команды, а с 1980 года женские команды. Хоккей на траве отсутствовал в программах двух Олимпиад - 1912 года и 1924 года. С 1960 года все национальные команды разбиваются на подгруппы, где соревнования проводятся по круговой системе, Начиная с полуфинала вводится система с выбыванием. Чемпионаты мира по хоккею на траве проводятся с 1971 года, С 1970 года начали проводить чемпионаты Европы.

**Актуальность программы** Хоккей на траве — олимпийский командный вид спорта (по одиннадцать человек в каждой команде), в который играют две команды, используя клюшки, Матч играется на специальном синтетическом покрытии (в прошлом на траве) маленьким твёрдым мячом, Аналог хоккея на траве, играемый на площадке для гандбола — индорхоккей.

Занятия хоккеем на траве способствуют развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма, укрепляют четырехглавые, икроножные, ягодичные, широчайшие мышцы спины, а также дельтовидные и плечевые, Поскольку клюшки в травяном хоккее короткие, игрокам приходится бегать и выполнять удары в согнутом положении, а это способствует укреплению мышц спины.

Для того чтобы обладать достаточными силами и проводить целиком игру, необходимо иметь хорошую общую выносливость. Необходимо специально развивать мышечную выносливость туловища и рук, укреплять мышцы и связки колена, что поможет избежать травм.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам хоккея на траве в зависимости от возраста обучающихся.

**Адресат программы.** Программа направлена на обучающихся школьного возраста, от 8 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

**Форма организации занятий:**

Форма занятий – групповая, фронтальная (очная). Занятия проводятся в группах в основном в форме тренировочных занятий, а также лекций, семинаров, соревнований, открытых занятий, мастер-классов. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, и через интернет ресурсы.

Наполняемость учебной группы– 10-15 человек.

*Режим работы:* занятия проводятся по утвержденному расписанию три раза в неделю по два часа (одни академический час 45 мин.).

Уровень подготовки	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
Ознакомительный	8-11	6	2x2x2	36	216	216

**Срок реализации программы:** 2 года, 432 часа

**Цель программы** — обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности воспитанников и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений по хоккею на траве.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- ознакомить с техническими приемами и упражнениям в хоккее на траве;
- ознакомить с тактическими навыками и умениями;
- обучить необходимым двигательным умениям и навыкам в процессе освоения игры в хоккей на траве;
- ознакомить с необходимыми знания в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

#### *Развивающие:*

- развивать физические качества - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- укреплять функциональные возможности организма;
- расширять набор двигательных действий в ходе обучения игры в хоккей на траве;

#### *Воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, команде;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают качества обучающихся, которые они приобретут и разовьют в результате освоения программы, подготовят их к жизни в обществе:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- научатся подчинять личные стремления интересам команды;

- разовьют основные физические качества и повысят функциональные возможности организма;
- повысят сопротивляемость организма к заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**По окончании обучения обучающиеся будут:**

*знать:*

- историю развития хоккея на траве в стране;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий хоккеем на траве;
- основные правила соревнований в хоккее на траве;
- роль физической культуры в системе воспитания личности.

*уметь:*

- организовать самостоятельные занятия, а также с группой товарищей;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея на траве;
- владеть техническими приемами в хоккее на траве;
- играть в хоккей на траве, соблюдая основные правила.

## **2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных

и социальных отношений в коллективе, применение полученных знаний;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, для создания, поддержки и развития среды воспитания детей, условий безопасности, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом, через формирование и развитие личностных отношений к занятиям и ведению здорового образа жизни.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;

- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;

- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности,



сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

- метод упражнений (приучения);

- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями в коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

### **План воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма	Практический результат и информационный продукт
1.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства	4.11.	на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы.
2.	День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников	16.11.	на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
3.	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека	12.12.	на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
4.	Новогодние соревнования	25.12.	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.

5.	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты Разговоры о важном.	23.02. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
6.	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты	08.03. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
7.	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики. Викторина знаний	12.04. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
8.	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы. Разговоры о важном.	9.05. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
9.	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей. Веселые старты.	1.06. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

В возрасте 8-11 лет характерны интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей на траве 8-11 лет» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на ознакомительный уровень подготовки.

Отличительной особенностью подготовки является, то, что программа имеет ознакомительный уровень подготовки (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности);

#### Учебный план ДООП ФСН «Хоккей на траве 8-11 лет» (1-й год)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	72	диагностика
3	СФП		1	46	диагностика
4	Техническая подготовка		2	36	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	18	198	

**(2-й год)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		8		
2	ОФП		1	68	диагностика
3	СФП		1	46	диагностика
4	Техническая подготовка		1	44	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	28	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	12	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	16	200	

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

**Теоретическая подготовка**

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде устных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Основные разделы теоретической подготовки

**(ознакомительный уровень)**

Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль; травмы их виды, причина и профилактика травм; общий режим дня; гигиена сна, гигиена питания.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Правила соревнований. Разбор и изучение правил игры.

**(базовый уровень)**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях.

Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Хоккей с мячом, как средство физического воспитания.

Основы техники хоккея на траве.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основные правила соревнований в хоккее на траве.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков.

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость, сила и ловкость.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- строевые упражнения: команды для управления группой; построение и расчет; шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции; повороты на месте и в движении; перестроения; переходы с шага на бег и обратно; изменения скорости движения;

- общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для мышц туловища; упражнения для ног; упражнения в парах;

- общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами; упражнения на месте и в движении; упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча; упражнения с гантелями; упражнения со скакалкой; упражнения с малыми мячами;

- акробатические упражнения: группировки; перекуты в группировке; перекуты в сторону; кувырки назад, вперед; упражнения для выполнения моста;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 30-40 м; (с низкого старта, с высокого, сходу); повторный бег по 20-30 м; эстафетный бег до 60 м по этапам; бег до 60 м с препятствиями; кросс; прыжки в длину с места, с разбега, тройной, пятикратный; прыжок в высоту с места и с разбега; метание на дальность и в цель;

- спортивные игры: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол, хоккей с мячом.

- подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в хоккее на траве.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения хоккея на траве.

Специальная физическая подготовленность включает:

- упражнения на развитие быстроты: рывки с места по сигналу на 5, 10, 15 м; бег из различных исходных положений и в различных направлениях; бег с максимальной скоростью и резкими остановками; бег по виражу и спирали, кругу, восьмерке, спиной вперед; эстафеты и игры с применением беговых упражнений; ловля и быстрая передача мяча; упражнения с различными мячами; игры и упражнения построенные на опережение действий партнера;

- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной, с места и с разбега; прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз; максимально быстрое отталкивание; многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину; прыжки со скакалками; метание набивных мячей; бег в гору на коротких отрезках 5-20 м; бег по воде, многоскоки на песке; бег с резким торможением и последующим стартом; броски на дальность; подвижные и спортивные игры;

- упражнения на развитие выносливости: длительный равномерный бег; 4 переменный бег; кроссы 3-6 км; интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин.; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью; серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной; продолжительные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера; упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

- упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без; бег с прыжками через препятствия; падения и подъемы; игра клюшкой в полуприседе и в приседе; выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений; передача мяча в движущуюся цель; упражнения в чередовании кувыркков и изученных

способов остановки и передачи; комбинированные упражнения чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний; парные и групповые упражнения с ведением мяча, с обводкой стоек; эстафеты с элементами акробатики;

- упражнения для развития гибкости: маховые упражнения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в стороны; вращения туловищем, шпагат, полушпагат; упражнения с клюшкой и партнером; мост из положения стоя и лежа; упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующих хоккею на траве достижение необходимых навыков.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

#### **Техника игры полевых игроков:**

- техника передвижения-посадка (стойка) хоккеиста перемещение в ней;
- бег, бег с прыжками, поворотами, ускорениями, резкими остановками;
- бег спиной вперед, бег по виражу, по кругу, «восьмерки», старты из различных исходных положений;
- техника владения клюшкой и мячом-

#### **Техника нападения:**

- обучение хвату клюшки одной, двумя руками, изменение хвата;
- ведение мяча; ведение без отрыва (перед собой, сбоку) по прямой и по дугам; ведение толчками; «Индийский дриблинг», (широкий, короткий); толчок мяча с удобной, неудобной стороны; щелчок. Остановки мяча: остановка с уступающим и без движения; остановки с удобной и неудобной стороны; выполнение заметающего удара; техника выполнения броска; финты туловищем, клюшкой и с шагом в сторону.

#### **Техника защиты:**

- Отбор мяча остановкой и выбиванием;
- Выполнение отбора при встречном движении и сбоку;
- Отбор мяча клюшкой, положенной на землю;
- Отбор мяча с удобной и неудобной стороны, отбор остановкой хватом клюшки одной рукой,

#### **Техника игры вратаря:**

- Обучение основной стойки;
- Принятие основной по сигналу, после бега лицом, спиной вперед, передвижению приставным шагом;
- Остановка и выбивание мяча;
- Обучение остановки мяча рукой, отбивание его клюшкой и ногой.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающихся.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики избранного вида спортивной деятельности;
- приёмов судейства и положения о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с овладением разнообразными техническими приёмами, со способами их выполнения.

Тактическая подготовка включает:

- тактика игры в нападении: индивидуальные действия (ведение, обводка, атака ворот, умение ориентироваться на площадке, выполнение различных действий без мяча и с мячом, в зависимости от действий партнеров, соперников); групповые действия (передачи; передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении; взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку», игра в атаке 2x1, 3x1; обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков 3x2; 4x3; 3x1; 3x3, 5x3, с введением дополнительных заданий; игра с одним водящим в кругу с ограниченным количеством касаний);

- тактика игры в защите: индивидуальные действия (выбор места для оборонительного действия; перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча); групповые действия (умение подстраховать партнера; переключение; взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих; изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде).

- тактика игры вратаря: обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке; обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча; обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных обучающихся. Они направлены на



овладение воспитанниками умений и навыков организационной деятельности и судейства соревнований.

Подготовка инструкторской и судейской практик реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков педагог должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству.

Задача инструкторской практики - научить обучающихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся.

#### **4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Методическое обеспечение* программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую

природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в хоккей на траве вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у обучающихся стойкого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

***Материально-техническое обеспечение:***

- площадка для занятий хоккеем на траве;
- спортивный инвентарь (клюшки, мячи, конусы);
- защита голени;
- защита вратаря.

***Кадровое обеспечение***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом от 22.09.2021 № 652н Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении реализации всей программы.

Используется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по хоккею на траве.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают каждый год обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся по годам обучения, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Оценка результатов осуществляется по следующим критериям:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки, навыков гигиены и самоконтроля.

Итог обучения по программе проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями (Приложение 3).

## 6. ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин НГ. «Настольная книга тренера»; М: Издательство «Астрал» 2002г.
2. З. Федотова ЕВ. «Техники и тактики хоккея на траве»; ФХТР — М, 2011
3. Федотова ЕВ. «Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве; М: тор, 2001г
4. Федотова ЕВ. «Хоккей на траве»; М: Ф и С, 200511 (Азбука спорта)
5. Волков Л,В, Теория и методика детского и юношеского спорта — Киев, олимпийская литература 2002,
6. Федотова ЕВ. Многолетняя подготовка юных спортсменов в хоккее на траве: метод рекомендации Ф,ХТР — М. 2001.
7. Федотова ЕВ. Хоккей на траве: программа спортивной подготовки для ДЮСШ М Советский спорт, 2007 ,
8. Селуянов В.Н. Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте,М.Спорт академ пресс, 2001 ,
9. Правила игры: Хоккей на траве. (перевод с английского С.В.Филимоновой и Е,М.Эскиной)
10. Никитушкин В.Г, Методы отбора в игровые виды спорта— М. ИКА, 1998,

## Примерный календарный учебный план график

месяц	1-й год										
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май		
											Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>											
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<i>2. Практические занятия</i>											0
<i>ОФП</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
<i>СФП</i>	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	46
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1						1	2
<i>Итого часов:</i>	22	22	22	22	23	22	22	22	22	21	198
<i>Всего часов:</i>	24	24	24	24	25	24	24	24	24	23	216

месяц	2-й год										
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май		
											Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>											
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	16
<i>2. Практические занятия</i>											0
<i>ОФП</i>	8	8	7	8	7	8	8	7	7	7	68
<i>СФП</i>	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	46
<i>Техническая подготовки</i>	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	44
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	28
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	12
<i>Контрольные упражнения</i>				1						1	2
<i>Итого часов:</i>	22	22	23	22	22	22	22	23	22	22	200
<i>Всего часов:</i>	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

**Контрольные нормативы (мониторинг)**  
(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Быстрота Бег 30 м	6,6	6,4	6,3	6,9	6,7	6,5
Координация Челночный бег 3x10 м	12,8	12,4	11,9	13,5	12,9	12,2
Выносливость Смешанное передвижение на 1000 м	6,44	6,38	6,24	6,57	6,48	6,35
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	4	5	6	4	5	6
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	7	8	3	4	5
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,2	1,3	1,5	1,1	1,2	1,4
Метание мяча 150 гр.	15	17	19	10	11	13
<b>Техническое мастерство</b>						

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Быстрота Бег 30 м	6,5	6,3	6,2	6,8	6,6	6,4
Координация Челночный бег 3x10 м	12,6	12,2	11,8	13,2	12,6	12,0
Выносливость Бег на 1000 м	6,40	6,30	6,20	6,50	6,40	6,30

Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	5	6	7	5	6	7
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	8	9	5	6	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	14	16	20	10	14	18
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,3	1,4	1,6	1,2	1,3	1,5
Метание мяча 150 гр.	17	19	21	11	13	15
Техническое мастерство						

Уровень подготовленности: Н - низкий, С – средний, В - высокий