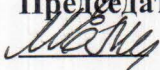


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
(ГБОУ СОШ №2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, [2009@edu.mos.ru](mailto:2009@edu.mos.ru)

Принято на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2014 г  
Председатель педсовета  
 М.Б. Елшина



Приказ № 53/8 от 29 августа 2014 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по предмету « Хоккей на траве »  
для детей 7 – 17 лет**

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Шамин Дмитрий Алексеевич

г. Москва 2014 г.

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.96 № 80 – ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами РФ по физической культуре и спорту.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу в ДЮСШ и СДЮШОР. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

При разработке программы использованы результаты анализа и обобщения современных тенденций развития хоккея на траве, научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке хоккеистов и хоккеисток различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов.

Подготовка игрока в хоккее на траве от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, составленные части которой тесно взаимосвязаны и подчинены достижению главной цели – подготовке хоккеиста высокой квалификации.

Возможность достижения намеченной цели зависит от целого ряда факторов:

- оптимального уровня исходных данных молодых игроков, отобранных в группы совершенствования;
- уровня профессиональной подготовленности тренеров;

- наличие материально-технической базы;
- качества организации всего педагогического процесса.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревновательной деятельности и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на современном этапе развития хоккея на траве требует усиления работы в следующих направлениях:

- индивидуализация работы по овладению технической и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема индивидуальной тактической подготовки как одного из важнейших условий реализации тактической подготовки как одного из важнейших условий реализации технического потенциала отдельных хоккеистов и команды в целом в рамках избранных систем игр и групповой тактике в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической, физической и психологической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решению основных задач по видам подготовки;
- повышения качества отбора детей с высоким уровнем способностей к теннису и прохождения ими через систему многолетней спортивной подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовки учащихся спортивных школ по хоккею на траве и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу такой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строиться рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ и СДЮШОР, и предусматривает:

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;
- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся;
- овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.
- В программе изложены цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, интегральной, теоретической и психологической); средства и формы подготовки; система контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору – приемные, переводные – после каждого года обучения и выпускные – для перевода из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы и т.д.); система восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля. Она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства теннисиста.

Программа является основным государственным документом при организации и проведении занятий в спортивных школах. Однако в отдельных случаях, в соответствии с конкретными условиями работы комплексной и специализированной школ (климатические условия, наличие материальной базы и т.п.) дирекция (тренерский совет школы) может вносить частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Учебный материал, а программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса в многолетнем аспекте.

Основными задачами поэтапной спортивной подготовки являются:

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- Воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- Подготовка спортсменов высокой квалификации.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных хоккеистов. Этот принцип положен в программу как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

В каждой возрастно-квалифицированной группе раскрываются специфические особенности подготовки: факторы, определяющие уровень спортивных достижений, классификации средств и методов подготовки хоккеистов, педагогический и медико-биологический контроль, оценка состояния организма и здоровья занимающихся, целенаправленное построение тренировочной деятельности хоккеисток и хоккеистов, принципиальные модели подготовки и модельные характеристики соревновательной деятельности, восстановительные мероприятия, теоретическая и психологическая подготовка. Учебный материал по технико-тактической подготовке оптимальной последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В программе проведены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах многолетней подготовки хоккеистов, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития двигательных и психофизиологических качеств, а так же специальных способностей спортсменов. Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы.

 **Нормативная часть**

**❖ Основные задачи**



## ➤ Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки (НП), продолжительностью до трех лет, зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

*Цель, задачи и преимущественная направленность:*

- Формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем на траве
- Содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья, закаливанию организма.
- Повышению общей физической подготовленности (особенно таких качеств, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость).
- Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры.
- Обучения основам тактики хоккея на траве.
- Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
- Принятие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами хоккея на траве.
- Отбор способных детей в учебно-тренировочные группы

### **Программный материал**



### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка преимущественно направлена на обучение юных спортсменов 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 борьбе.

### **Этап начальной подготовки**

#### **(группы начальной подготовки 1-ого и 2-ого года обучения)**

➤ **Техника игры полевых игроков.**

*Техника передвижения - посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.*

**Техника владения клюшкой и мячом.**

- *Техника нападения – обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Изменение хвата при выполнении разных технических приемов. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой по дугам. Ведение мяча толчком (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг. 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 остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.*

➤ **Техника игры вратаря.**

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом – выполнение упражнения. Остановка и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановке мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой.

### **(группы начальной подготовки 3-ого года обучения)**

#### **➤ Техника игры полевых игроков.**

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 владения клюшкой и мячом.**

- *Техника нападения – совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке». Ведение с торможениями и ускорениями. Широкий дриблинг. Совершенствование толчка мяча. Выполнение толчков во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Выполнение «заметающего» удара с «удобной» и «неудобной» стороны. 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. Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой.*

#### **➤ Техника игры вратаря.**

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Остановка и отбивание мяча, отскочившего от отраженной стенки в различных направлениях. Отбивание теннисных мячей, направляемых



ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижению в воротах в основной стойке. Остановка мяча рукой, клюшкой, ногой. Отбивание мяча клюшкой и ногами. Обучение выбиванию мяча в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

## **❖ Тактическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

#### **(группы начальной подготовки 1-ого и 2-ого года обучения)**

##### **➤ Тактика игры в нападении**

Индивидуальные действия – ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой 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 «стеночку». Игра в атаке 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3.

##### **➤ Тактика игры в защите**

Индивидуальные действия - выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия – умение подстраховать партнера.

##### **➤ 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.

### **(группы начальной подготовки 3-ого года обучения)**

#### **➤ Тактика игры в нападении**

Индивидуальные действия – 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.

Групповые действия – 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 ведением 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**

Индивидуальные действия – совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия–подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

➤ Тактика игры вратаря

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в круге удара и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

❖ Физическая подготовка

Этап начальной подготовки

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки является главным разделом и требует особого внимания, т.к. у детей в младшем школьном возрасте закладывается фундамент здоровья, гармонического физического развития, общей работоспособности, что является основой для развития физических качеств, овладения прочными двигательными умениями и навыками, достижения высот спортивного мастерства. Поднимать, что этот возраст благоприятен для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия. Также целесообразно в 9-10 лет развивать у детей координационные способности и скоростно-силовые качества. Силовые способности на данном этапе следует развивать лишь в плане укрепления «мышечного корсета», удерживающего позвоночник и способствующего развитию правильной осанки и гармоничного развитию всех мышечных групп.

Основным методом работы в группах начальной подготовки является игровой. Для целенаправленного развития физических качеств могут быть использованы переменный, повторный, соревновательный методы, а так же круговая тренировка.

➤ Общая физическая подготовка:

- Общеразвивающие упражнения без предмета;
- Общеразвивающие упражнения с предметами;
- Акробатические упражнения;

- Легкоатлетические упражнения;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Плавание.

➤ Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнение для развития силовых качеств;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

Характеристика периодов развития основных физических качеств

Период (лет)	Физические качества						
	Силовые	Скоростные	Скоростно- силовые	Выносливость			Ловкость
				общая	скоростная	силовая	
10-11	++	+++	+++	++	++	++	+++
11-12	++	++++	++++	++++	++++	+++	++++
12-13	++			+++	+++		++
13-14	+++						
14-15						++	
15-16			++				++
16-17						++	
17-18							

## ❖ Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России
- Хоккей на траве в России и за рубежом
- Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питание, закаливание
- Техника безопасности в хоккее на траве
- Изучение и анализ тактики игры
- Изучение и анализ техники основных приемов игры
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена
- Правила игры. Организация и проведение соревнований
- Установки перед играми и разбор проведенных игр
- Техника безопасности
- Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в хоккее на траве.
- Просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей, учебных фильмов

## ❖ Психологическая подготовка

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному хоккеисту строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности хоккеиста. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника. Его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требует разнообразного учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей.

Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных хоккеистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

### **❖ Интегральная подготовка.**

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной, тактической подготовленности юных хоккеистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах начальной подготовки будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двухсторонней игре.

### **❖ Соревновательная подготовка**

- Соревнования по физической подготовке
- Соревнования по технико-тактической и интегральной подготовке
- Соревнования по подвижным играм
- Соревнования по хоккею на траве и индорхоккею.

### **❖ Модельные тесты для диагностики игровой одаренности.**

Очень важно определить способности детей к взаимодействию, ориентировке, скорости действий, инициативности настойчивости, рациональности и оригинальности оперативных решений, концентрации внимания и координационных движений. Лучшим средством такой диагностики являются модельные тесты, построенные на материале подвижных игр.

«Бегуны»; «Охота»; «Борьба за мяч»; «Разведка»; «Мяч в мишень».

Характеристика качеств и свойств личности, проявляемых в подвижных играх

Качества и свойства личности	«Бегуны»		«Мяч в мишень»		«Разведка»		«Охотники»			«Борьба за мяч»
	осалил	осален	время	Кол-во повторений	время	Кол-во движений	осалил	осален	поймал	Владел мячом
Тактическое мышление	+	+			+	+				
Переключение внимания		+	+	+			+			
Быстрота	+		+					+		
Скоростно-силовые качества	+		+					+		
Выносливость				+	+					+
Скорость реакции	+							+	+	
Точность мышечных ощущений					+	+	+			
Дифференцировка мышечных ощущений			+		+	+	+		+	
Подвижность нервной системы	+				+	+	+	+	+	+
Координация движений						+	+	+	+	+

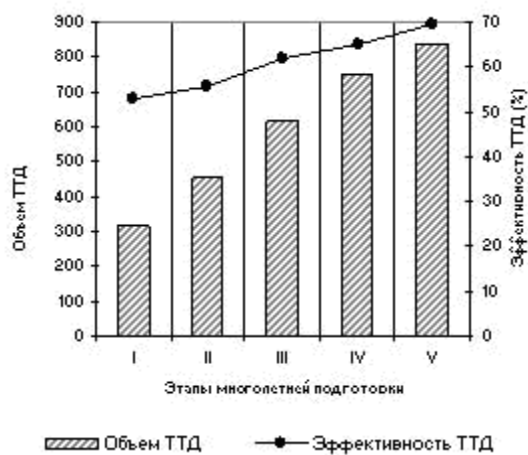
**❖ Оценки технической и физической подготовленности теннисистов и теннисисток разного возраста**

Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве: Метод.рекомендации / ФХТР. – М.,2000. – 44 с., ил.

**❖ Прогнозируемые результаты**

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от достоверности исходных данных, которые были использованы при составлении планов и программ тренировки, и в первую очередь, от результатов контроля за уровнем подготовленности спортсменов. По

результатам такого контроля определяют уровень технико-тактического мастерства, развития основных двигательных качеств и психофизических показателей спортсменов, переносимость физических нагрузок и т.д.



### ❖ Педагогический контроль

- Контроль соревновательной деятельности,
- Контроль тренировочной деятельности,
- Контроль уровня подготовленности спортсменов,
- Контроль посещения занятий,
- Родительский комитет.

### ❖ Медико-биологический контроль

Основными задачами медицинского обследования являются:

- Проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- Определение уровня физической работоспособности;
- Изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- Предупреждение развития физического перенапряжения благодаря выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;
- Выявление необходимости в лечении или назначении и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.



## • **Методическое обеспечение дополнительной**

### **образовательной программы**



#### **❖ Средства спортивной тренировки**

##### *Основные (физические упражнения)*

- общеподготовительные
- специально-подготовительные
- соревновательные
- вспомогательные

##### *Вспомогательные (оздоровительные силы природы)*

- гигиенические факторы

##### *Дополнительные*

- технические средства (тренажерные устройства, специальное оборудование, диагностическая аппаратура)
- психорегулирующие средства (идеомоторные, аутогенные, психогенные – оптимизация психического состояния и др.)
- средства реабилитации (сауна, массаж, гидро-физиопроцедуры, дыхательная гимнастика, акупунктура и многое другое.)

#### **❖ Методы спортивной тренировки**

##### *Общепедагогические методы*

- словесные методы
- методы наглядного воздействия
- практические методы

##### *Специфические методы*

- метод строго регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный

## ❖ Принципы спортивной тренировки

### *Обще социальные принципы*

- принцип всестороннего, гармоничного развития личности
- принцип прикладности
- принцип оздоровительной направленности

### *Обще методические принципы*

- принцип сознательности и активности
- принцип наглядности
- принцип доступности и индивидуализации

### *Специфические принципы*

- принцип непрерывности процесса
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- принцип адаптивного сбалансирования динамических нагрузок
- принцип циклического построения занятий
- принцип возрастной адекватности направления

## ❖ Формы занятий

- внеклассная форма занятий

## ❖ Оборудование и инвентарь

- состояние воздуха
- особенности освещение площадки
- хоккейное поле или спортивный зал, ворота
- клюшка, мяч, щитки
- вратарская форма (щитки, бахилы, штаны, нагрудник, шлем, ошейник, налокотники)
- спортивная одежда и обувь

## **Список используемой литературы**

- Федотова Е.В. Хоккей на траве программа спортивной подготовки хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР / М. : Советский спорт, 2007. – 164 с.
- Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве: Метод.рекомендации / ФХТР. – М.,2000. – 44 с., ил.
- Подготовка вратаря в хоккее на траве (под общ ред. Е.В.Федотовой). – М.: Спорт и культура 2002.
- Федотова Е.В, Громаков В.С. Техничко-тактическа подготовка юных вратарей в хоккее на траве : Метод. Рекомендации. – М., 1999
- Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод.разработка / ФХТР. – М., 2000
- Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001

