Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	_____М.В. Серко	_____ С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.02 15:45:45 +03'00'

Рабочая программа по хоккею на траве

Этап: НП-1
Возраст детей: 8-11 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Костюкевич Оксана Александровна

Волгодонской район,
ст. Романовская
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом "Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. № 504) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации 16 апреля 2018 г. №350), Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), а также научно-методических разработок доктора педагогических наук, председателя научно-методического комитета Федерации хоккея на траве России Федотовой Елены Викторовны.

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей (законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

Хоккей на траве, игра, являющаяся не только формой отдыха и развлечения, но и официальной спортивной дисциплиной, включенной в программу Олимпийских игр. Как и в любом другом виде спорта, здесь существуют свои правила и этикет. От игроков требуется хорошая физическая форма, высокое мастерство в исполнении технических приемов, быстрота реакции, координация, гибкость ума и дисциплинированность.

Вот эти и много других качеств нужно развить в ребенке, начавшем заниматься хоккеем на траве. Каждая эпоха требует обновления форм и методов воспитания и обучения детей. В настоящее время перед педагогами стоит задача укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, формированию интереса к спорту и регулярным занятиям, а также воспитание личности, способной действовать, мыслить, решать поставленные задачи, жить и работать в коллективе.

Основные задачи учебной программы:

- повышение сопротивляемости организма к влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств;
- формирование основных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);
- формирование устойчивой потребности в занятиях спортом и к начальным формам упражнений по хоккею на траве

Первостепенное значение в реализации данной программы имеют: организация развивающей и оздоровительной среды в процессе занятий физическими упражнениями; творческая организация тренировочного процесса; координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях спортивных школ и семьи.

Перед спортивной школой стоят задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Для улучшения работы отделения хоккея на траве тренеры-преподаватели должны уделить особое внимание:

- созданию условий для круглогодичных занятий, прививать интерес к избранному виду спорта, к регулярным занятиям и росту мастерства;
- работе над всесторонней физической подготовкой;
- на основе всесторонней физической подготовки, постоянному совершенствованию технической подготовленности и уровню тренированности обучающихся;
- организации систематической воспитательной работы в духе нравственных принципов;

- привитию спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укреплению здоровья обучающихся, соблюдению ими требований личной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также организации врачебного контроля;
- соблюдению правил техники безопасности;
- систематическому проведению практических и теоретических занятий;
- обязательному выполнению учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярному участию в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- просмотру учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов.

Особенностью данной программы является то, что она учитывает возрастные изменения, указывает на преемственность задач, средств и методов тренировки детей. Программа учитывает оснащенность спортивного зала и стадиона инвентарем, снарядами, а также возможности родителей и управления образования. В программе даны рекомендации по проведению психологической, восстановительной, медико-биологическому контролю и воспитательной работе.

Учебный год начинается 05 сентября, заканчивается 31 августа и составляет 52 календарных недели. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Согласно учебному плану-графику в 2022-2023 учебном году нагрузка составила 314 часов. В соответствии со статьей 112 Трудового Кодекса Российской Федерации о праздничных и выходных днях: 3,5,7,января,23 февраля, 9 мая, и ежегодному оплачиваемому отпуску с 10 июля по 20 августа, нагрузка сократилась на 46 часов и составила 264 часа.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Продолжительность этапа (количество часов) спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки 1 года обучения (ЭНП-1) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная

работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.
Минимальный возраст зачисления занимающихся на этап начальной подготовки по хоккею на траве 8 лет.

Зачисление в МБУ ДО ДЮСШ осуществляется по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки производится по приказу директора МБУ ДО ДЮСШ на основании протокола выполнения контрольных испытаний, утвержденный тренерским советом.

Соотношение объемов (разделов) спортивной подготовки в течении года.

Учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по хоккею на траве.

Разделы подготовки	этап начальной подготовки 1 года	
	часы	проценты
Теоретическая подготовка	15	6%
Общая физическая подготовка	90	32%
Специальная физическая подготовка	39	15%
Техническая подготовка	61	25%
Тактическая подготовка	25	9%
Самостоятельная и дистанционная работа	20	8%
Участие в соревнованиях	8	3%
Контрольные испытания	4	1,5%
Медицинское обследование	2	0,5%
Всего часов	264	100%

Планируемые показатели соревновательной деятельности по хоккею на траве.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе

Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

В МБУ ДО ДЮСШ предусматриваются внутришкольные соревнования, товарищеские встречи, турниры, областные, всероссийские соревнования.

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются: контрольные, отборочные, основные.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	4 - 6	6 - 8
Отборочные	4 - 6	6 - 8
Основные	-	4 - 6
Всего игр	8 - 12	16- 24

Режимы тренировочной работы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах (45 мин.), с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки 1-го года, учебно-тренировочное занятие составляет 2 академических часа (90 мин.), три раза в неделю.

Таким образом, тренировочная нагрузка ЭНП первого года составляет 6 часов в неделю.

Расписание занятий на 2022-2023 учебный год.

Этап обучения	Вторник	Четверг	Суббота
НП-1	12-40-14-20	12-40-14-20	11-20-13-00

Расписание тренировочных занятий утверждается директором школы. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная и дистанционная работа;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого обучающиеся проходят ежегодное медицинское обследование.

В медицинское обеспечение обучающихсчя в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

-санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею на траве, установлен минимальный возраст для зачисления 8 лет. Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта хоккей на траве, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрено.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей на траве

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	**3**-значительное влияние; **2** - среднее влияние; **1**-незначительное влияние.
Мышечная сила	2	
Вестибулярная устойчивость	2	
Выносливость	3	
Гибкость	2	
Координационные способности	2	
Телосложение	1	

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и

соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	НП-1 года
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	264
Общее количество тренировок в год	132

Физическая нагрузка - это двигательная активность обучающихся, которая сопровождается повышением, относительно состояния покоя, уровня функционирования систем организма.

К внешней стороне нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и её объём.

Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме

обучающихся вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки. Тренеру-преподавателю следует избегать возникновения перегрузок у детей.

Причинами перегрузки могут стать:

- ошибки в методики занятий с учащимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;
- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

На всех этапах подготовки юных хоккеистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребенка, состояния здоровья и от уровня накопленных умений.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве и зависит от этапа спортивной подготовки.

Соревновательная нагрузка	**Объем**	**Этап начальной подготовки**	
		До года	**Свыше года**
Количество соревнований	минимальный	4	6
	максимальный	6	8
Количество дней соревнований	минимальный	4	6
	максимальный	12	22

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ворота (в комплекте с сеткой)	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	30
3.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	50
4.	Щитки для защиты голени	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Мячи теннисные	штук	15
6.	Скакалки	штук	10
7.	Фишки	штук	25-30
8.	Мат гимнастический	штук	10

9.	Мяч баскетбольный	штук	3
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч футбольный	штук	1

Требования к количественному и качественному составу группы

Этап	Возраст (лет)	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к физической и технической подготовке
НП-1	8-10	15	30	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной формой обучения в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие продолжительностью от 2 до 3 академических часов (один час равен 45 минутам).

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять индивидуальные домашние задания по улучшению общей и специальной физической подготовки, физзарядку, осваивать отдельные элементы техники.

Для перехода из одного этапа подготовки в другой обучающиеся должны выполнить в конце учебного года контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Перевод производится по решению тренерского совета и оформляется приказом директора ДЮСШ.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера-преподавателя должно быть направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники игры хоккей на траве.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план для ДЮСШ предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей на траве осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий, участии в соревнованиях с юными хоккеистами должны соблюдаться требования по врачебному контролю, обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования, а также меры профилактики спортивного травматизма.

При организации занятий важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма у обучающихся.

Требования безопасности перед началом занятий.

- Вход учащихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятиях и систематически их контролирует. Это касается и формы одежды для занятий, она не должна сковывать движения, затруднять теплообмен, а также содержать колющее предметы.
- Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки;
- Для профилактики травматизма, обязательно провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- во время разминки держаться строго друг за другом;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- при выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами;
- выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера;
- обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движений;
- при проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения преподавателя находились все дети;
- при выполнении упражнений с клюшками и мячами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми;
- наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случаях появления внешних признаков переутомления предложить ребенку отдохнуть, а затем переключить на более спокойную деятельность.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве по годам, продолжительность в соответствии с нормативной частью программы, на этапах спортивной подготовки.

Этапный норматив	Кол-во часов
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	264
Общее количество тренировок в год	132
Количество соревновательных нагрузок	8

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный периоды.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера-преподавателя должно быть направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники по выбранному виду спорта, хоккей на траве.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. На основе игровой особенности спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данного этапа.

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макро-циклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического и психологического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки.

Врачебный - педагогический контроль включает комплексную программу медицинского наблюдения за лицами, проходящими спортивную подготовку, с целью способствовать наиболее эффективному применению средств физического воспитания, для укрепления здоровы, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности, в данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена при занятии хоккеем, в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их

характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика пред патологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;

- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов
- с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Планы восстановительных мероприятий.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея на траве. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

– специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

Планы антидопинговых мероприятий.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Система контроля и зачетные требования.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или

процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Контрольные нормативы по физической культуре юных спортсменов в хоккее на траве.

1. Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке стадиона с высокого старта (фиксируется время пробегания дистанции)
2. Челночный бег (10 х 5 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 5-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за

ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. Вис на согнутых руках. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, согнуты в локтях. Фиксируется время.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого.

Контрольные упражнения	пол	Возраст (лет)				
		Этап начальной подготовки				
		8	9	10	11	12
Прыжок в длину (см)	м	145	145	160	168	184
	д	143	143	158	170	185
Бег 30 м с места (с)	м	5,8	5,8	5,4	5,2	4,9
	д	6,0	6,0	5,9	5,7	5,4
Челночный бег 10 х 5 м (с)	м	25	25	-	-	-
	д	30	30	-	-	-
Челночный бег 180 м (с)	м	-	-	48,7	46,8	44,7
	д	-	-	53,2	51,4	48,4
Отжимания (количество раз)	м	-	-	14	16	20
	д	-	-	10	12	16
Бег 2000 м	м	-	-	540	530	506
	д	-	-	570	555	530

Контрольные нормативы по технической культуре юных спортсменов в хоккее на траве.

Наиболее информативными показателями, характеризующими уровень технической подготовленности игроков, является надежное владение и эффективное выполнение так называемых сложных технических действий:

- широкий дриблинг;
- переброс мяча через клюшку соперника;
- финт-обводка;
- ведение мяча;
- прием мяча;
- передача мяча.

Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
	Этап начальной подготовки 1-го года		
	8	9-10	11
Прием мяча (баллы)	9	9	12
Точность передач мяча (баллы)	18	18	24
Ведение мяча(с)	30-1серия	20-30 -1 серия	20 -1 серия
Широкий дриблинг за 30с (раз)	10	15	15-20
Подьем мяча за 30с (раз)	5	5-8	10
Финт-обводка за 30с (раз)	6	8	10

Упражнения для развития общей физической подготовки (ОФП)

ХОДЬБА	
В колонне	приставным шагом
на носках	в разных направлениях
змейка	с различными положениями рук
на внешней и внутренней стороне стопы	вперед, назад
с высоким подниманием бедра	в чередовании с бегом, с высоким подниманием бедра
РАВНОВЕСИЕ	
перешагивание через препятствие	кружится на месте
упражнение "ласточка"	ходьба с закрытыми глазами
БЕГ	
в разных направлениях	в колонне
непрерывный	с высоким подниманием бедра
в медленном темпе	змейкой
в чередовании с ходьбой	в быстром темпе
ПРЫЖКИ	
на месте на двух ногах	вперед, назад
подпрыгивание на месте	с продвижением вперед
в длину с места	через препятствие
на одной ноге	вверх
подскок-прыжок на месте	налево, направо
БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ МЯЧА	
подбрасывание мяча вверх	набивание мяча
бросание и ловля мяча с расстояния	

Упражнения для развития специальной физической подготовки (СФП)

НАЧАЛЬНЫЕ ФОРМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ	
посадка (стойка) хоккеиста	
БЕГ	
бег с прыжками	бег с поворотами
бег с резкими остановками	бег спиной вперед
бег со сменой направлений	бег с изменением скорости
ВЛАДЕНИЕ КЛЮШКОЙ И МЯЧОМ	
хват клюшки одной рукой	обводка

ведение мяча	хват клюшки двумя руками
ведения мяча толчками	ведение мяча без отрыва клюшки
щелчок	толчок мяча
отбор мяча	остановка мяча
жонглирование	дриблинг
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
с ходьбой и бегом	с прыжками
с ползаньем	с бросанием и ловлей мяча
на ориентирование в пространстве	с индивидуальными и командными действиями
ПОСТРОЕНИЯ	
парами	в две колонны
в шеренгу	Размыкание на вытянутые руки
в колонну	команды "становись, "равняйсь, "смирно"
в круг	

Развитие быстроты движений.

Результат игровых действий хоккеистов во многих случаях зависит от того, насколько быстро игрок может оторваться от опекуна (защитника), войти с мячом в круг удара, выйти на перехват мяча или на подстраховку партнера.

Кроме того хоккеист должен быстро оценивать игровую ситуацию, быстро реагировать на её изменения, на действия соперников и партнеров, мгновенно переключиться с одного действия на другое. Поэтому понятно насколько важны в хоккее на траве различные проявления такого качества, как быстрота.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Развитие силы.

В хоккее на траве нет силовых приёмов и игрокам нет необходимости поднимать тяжести, но и им не обойтись без развития такого качества как сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения подбираются с учётом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп.

Развитие выносливости.

Игроки в современном хоккее на траве, должны играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и всего турнира. Они должны безболезненно переносить значительные тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольших пауз, возникших непосредственно в ходе игры, во время тренировки, а также между таймами игры, между отдельными играми и тренировочными занятиями.

Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее на траве во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов - их способности противостоять утомлению.

Различают общую и специальную выносливость. Для начинающих хоккеистов особое значение имеет общая выносливость, она является основой последующей тренировки в большем объёме и высокой интенсивностью. Кроме того, высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

Упражнения для развития специальной выносливости также необходимо включать в тренировку юных хоккеистов, но только в очень небольшом объёме.

Развитие гибкости.

В хоккее на траве гибкость проявляется при выполнении сложных технических приемов: броски, удары, перехват мяча в падении, отбор мяча в выпаде и т.д. При хорошо развитой гибкости спортсмену легче использовать другие свои качества (силу, быстроту, ловкость). Все движения он выполняет быстрее, затрачивая на них меньше энергии. Недостаточная гибкость часто является причиной травм.

Стрейчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичных свойств, создания прочных мышц и связок.

Обучение элементам игры хоккей на траве.

Для успешной игры детям начальных групп подготовки следует совершенствовать основные виды движений и физических качеств, в первую очередь необходимых для данной спортивной игры.

В подготовительный период обучения воспитанники осваивают основные понятия: клюшка, крюк клюшки, мяч и т.д.

На начальном этапе подготовки занимающиеся играют облегченными клюшками. В этот период руки ребенка привыкают к отягощению клюшкой, дети приобретают ловкость, учатся маневрировать, вести мяч, бить по мячу. Клюшками дети стараются загнать мяч между стойками, в круг или ворота.

С самого начала обучения важно научить правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками. В руках она должна быть легкой и послушной. Для этого даются упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки двумя руками и т.п.

Особое внимание следует уделить обучению ведения мяча. Сюда включают: ведение мяча без отрыва клюшки от мяча (гладкое ведение), ведение толчками, дриблингом, подбросами, с изменением направления, с остановками, с забеганием.

Также необходимо научить правильно, останавливать мяч передавать его другому игроку.

Когда обучающиеся овладеют навыками ведения, передачи и остановки мяча, можно предложить игру в хоккей по упрощенным правилам. Предпочтительно играть в хоккей на небольшой площадке.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея на траве в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея на траве в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские и международные соревнования по хоккею на траве.

Тема 2. Тактика игры в защите.

Содержание: Персональная опека игроков. Соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора мяча.

Тема 3. Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема 4. Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею на траве.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема 6. Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

Тема 7. Профилактика травматизма.

Содержание: значение и важность разминки. Понятие стрейчинг, его виды, влияние на организм. Безопасное выполнение технических приемов.

Тема 8. Меры по профилактике заболеваемости вирусными инфекциями (ОРВИ, COVID-19 и др.).

Содержание: грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей.

Основные меры профилактики:

- мыть руки;
- носить маску;
- ограничить контакт с заболевшими лицами;
- при малейших признаках недомогания обращаться к врачу;
- вакцинация.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь:
- клюшки и мячи для игры в хоккей на траве;
- щитки;
- вратарская форма;
- скоростная лестница;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- мячи теннисные;
- фишки;
- манишки (двух цветов);
- скакалки;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- переносные ворота

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагогов:

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: учеб.
2. Деркач А. А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Круцевич Т. Ю. « Теория и методика физического воспитания» - Киев: Олимпийская литература, 2003г.-423ст.
4. Максименко А. М. «Основы теории и методики физической культуры» - М.,. 2001– 206ст
5. Набатникова М. Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. – М.: Терра-Спорт,. 2000
6. Федотова Е. В. Азбука хоккея на траве - Москва: ФХТР, 2009
7. Федотова Е. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в хоккее на траве: Методические рекомендации/ ФХТР – М., 2001.

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
3. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
4. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
5. Федерация хоккея на траве России (www. Fieldhockey.ru)

Для обучающихся:

1. Громаков В.С., Федотова В.С. Технико-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Методические рекомендации.- М., Физкультура и спорт, 1999
2. Федотова Е. В. Азбука хоккея на траве - Москва: ФХТР, 2009
3. Федотова Е. В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка ФХТР. – М., 2000.

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятий**										
I. Теория	06	08	10	13	15	17	20	22	24	27	29
- развитие хоккея на траве в РФ и за рубежом		+					+				
-профилактика по заболеваемости вирусными инфекциями (ОРВИ, COVID-19 и др.)									+		
II. Практическая часть.											
1. ОФП.											
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие силы					+				+		
- упражнения на развитие быстроты	+			+		+				+	
- упражнения на развитие выносливости		+					+				+
- прыжковые упражнения			+					+			
2. СФП.											
- развитие скоростно- силовых качеств	+					+				+	
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка											
-обучение различным хватам клюшки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-обучениее "посадке" хоккеиста	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- жонглирование мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-короткий дриблинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- широкий дриблинг		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- гладкое ведение мяча						+	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка											
-индивидуальная тактика							+	+	+	+	+
5. Упражнения для расслабления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Самостоятельная и дистанционная работа											
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Медицинское обследование		+	+								

Октябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятий**												
I. Теория	01	04	06	08	11	13	15	18	20	22	25	27	29
- закаливание организма		+										+	
-правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практическая часть.													
1. ОФП.													
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие силы	+				+				+				+
- упражнения на развитие быстроты		+				+				+			
- упражнения на развитие выносливости			+				+				+		
- прыжковые упражнения				+				+				+	
2. СФП.													
- развитие скоростно-силовых качеств		+		+		+		+		+		+	
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка													
- различные хваты клюшки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-" гладкое" ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ведение мяча дриблингом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-короткий дриблинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-широкий дриблинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- жонглирование мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение передаче мяча				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение приему мяча						+	+	+	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка													
- индивидуальная тактика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Самостоятельная и дистанционная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716													
6. Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Ноябрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятий**												
I. Теория	01	03	05	08	10	12	15	17	19	22	24	26	29
- техника безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практическая часть.													
1. ОФП.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+		+				+				+		
- упражнения на развитие силы		+			+				+				+
- упражнения на развитие быстроты	+		+			+				+			
- упражнения на развитие выносливости		+					+				+		
- прыжковые упражнения	+				+			+					+
2. СФП.													
- развитие скоростно - силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- жонглирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-различные виды дриблинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- прием-передача мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-прием - передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-обучение ведению мяча с забеганием					+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка													
- применение дриблинга и ведения для обводки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение отбору мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- игровые упражнения							+	+					+
5. Самостоятельная и дистанционная работа													
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Упражнения для расслабления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Декабрь 2022г.

Содержание занятий	**Дата занятий**													
I. Теория	01	03	06	08	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практическая часть.														
1. ОФП.														
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие быстроты		+			+			+			+			+
- упражнения на развитие выносливости			+			+			+			+		
- прыжковые упражнения	+			+			+			+			+	
2. СФП.														
- развитие скоростно-силовых качеств			+				+				+			
- развитие специальной ловкости		+		+		+		+		+		+		+
3. Техническая подготовка														
- жанглирование мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-короткий дриблинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- широкий дриблинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- гладкое ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка														
-индивидуальная тактика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Упражнения для расслабления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Самостоятельная и дистанционная работа														
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Товарищеские игры «Новогодние старты»													+	

Январь 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятий**									
I. Теория	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
- правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практическая часть.										
1. ОФП.										
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие силы		+			+			+		
- упражнения на развитие быстроты				+			+			+
- упражнения на развитие выносливости			+			+			+	
- прыжковые упражнения	+			+			+			+
2. СФП.										
- развитие скоростно - силовых качеств	+		+		+		+		+	
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка										
- различные хваты клюшки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-" посадка" хоккеиста	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-" гладкое" ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ведение мяча дриблингом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-короткий дриблинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-широкий дриблинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- жонглирование мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение передаче мяча толчком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение приему мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка										
-основы групповой тактики игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- индивидуальная тактика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Упражнения для расслабления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Самостоятельная и дистанционная работа										
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Февраль 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятий**										
I. Теория	02	04	07	09	11	14	16	18	21	25	28
-развитие хоккея на траве в РФ и за рубежом				+					+		
II. Практическая часть.											
1. ОФП.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+		+			+					+
- упражнения на развитие силы	+			+				+			
- упражнения на развитие быстроты		+			+					+	
- упражнения на развитие выносливости		+				+			+		+
- прыжковые упражнения			+		+			+			+
2. СФП.											
- развитие скоростно - силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка											
- жонглирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-различные виды дриблинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- прием-передача мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-прием - передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-обучение ведению мяча с забеганием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка											
- применение дриблинга и ведения для обводки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение отбору мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Упражнения для расслабления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Самостоятельная и дистанционная работа											
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Внутришкольные соревнования									+		

Март 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятий**												
I. Теория	02	04	07	09	11	14	16	18	21	23	25	28	30
-профилактика по заболеваемости вирусными инфекциями (ОРВИ, COVID-19 и др.)		+			+			+		+			+
II. Практическая часть.													
1. ОФП.													
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие силы	+				+				+				+
- упражнения на развитие быстроты		+				+				+			+
- упражнения на развитие выносливости			+				+				+		
- прыжковые упражнения				+				+				+	
2. СФП.													
- развитие скоростно - силовых качеств		+		+		+		+		+		+	+
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка													
- жонглирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-различные виды дриблинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- прием-передача мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-различные виды ведения мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Тактическая подготовка													
- применение дриблинга и ведения для обводки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- обучение отбору мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Упражнения для расслабления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Самостоятельная и дистанционная работа													
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Контрольные испытания по СФП												+	+

Апрель 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятий**												
I. Теория	01	04	06	08	11	13	15	18	20	22	25	27	29
техника безопасности		+			+		+			+			+
II. Практическая часть.													
1. ОФП.													
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие силы	+				+				+				+
- упражнения на развитие быстроты		+				+				+			
- упражнения на развитие выносливости			+				+				+		
- прыжковые упражнения				+				+				+	
2. СФП.													
- развитие скоростно - силовых качеств		+		+		+		+		+		+	
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка													
- жонглирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-различные виды дриблинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- прием-передача мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-прием - передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-различные виды ведения мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-удары по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- ведение мяча толчками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.Тактическая подготовка													
- применение дриблинга и ведения для обводки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение отбору мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Упражнения для расслабления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Самостоятельная и дистанционная работа													
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Контрольные испытания по ОФП	+	+											

Май 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятий**											
I. Теория	02	04	06	11	13	16	18	20	23	25	27	30
-техника безопасности	+				+				+			
- правила игры			+				+				+	
II. Практическая часть.												
1. ОФП.												
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие силы			+			+			+			+
- упражнения на развитие быстроты	+			+			+			+		
- упражнения на развитие выносливости		+			+			+			+	
- прыжковые упражнения			+			+			+			+
2. СФП.												
- развитие скоростно - силовых качеств		+		+		+		+		+	+	
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка												
- жонглирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-различные виды дриблинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- прием-передача мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-прием - передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- отработка различных способов ведения мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка												
- применение дриблинга и ведения для обводки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение отбору мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Упражнения для расслабления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Самостоятельная и дистанционная работа												
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов) https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Внутришклольные соревнования		+							+			

Июнь 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятий**												
I. Теория	01	03	06	08	10	13	15	17	20	22	24	27	29
-техника безопасности	+	+	+		+	+	+	+			+	+	
II. Практическая часть.													
1. ОФП.													
- строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+			+			+			+			
- упражнения на развитие силы		+					+					+	
- упражнения на развитие быстроты			+			+				+			
- упражнения на развитие выносливости	+				+				+				+
- прыжковые упражнения		+				+			+			+	
2. СФП.													
- развитие скоростно - силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Техническая подготовка													
- жонглирование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-различные виды дриблинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- прием-передача мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-прием - передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- отработка различных способов ведения мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- разучивание различных способов приема мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка													
-индивидуальная тактика в нападении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- индивидуальная тактика игры в защите	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Упражнения для расслабления													
6. Самостоятельная и дистанционная работа													
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов) https://vk.com/club11842771	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Товарищеские игры					+								

Июль 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятий**			
I. Теория	01	04	06	08
- закаливание организма		+		
II. Практическая часть.				
1. ОФП.				
- строевые упражнения	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+		+	
- упражнения на развитие силы		+		+
- упражнения на развитие быстроты	+		+	
- упражнения на развитие выносливости		+		+
2. СФП.				
- развитие скоростно - силовых качеств	+	+	+	+
- развитие специальной ловкости	+	+	+	+
3. Техническая подготовка				
- жонглирование	+	+	+	+
-различные виды дриблинга	+	+	+	+
- прием-передача мяча на месте	+	+	+	+
-прием - передача мяча в движении	+	+	+	+
- отработка различных способов ведения мяча	+	+	+	+
- разучивание различных способов приема мяча	+	+	+	+
- техника игры вратаря	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка				
-групповая тактика в нападении	+	+	+	+
-групповая тактика игры в защите	+	+	+	+
- тактика игры вратаря	+	+	+	+
- игровые упражнения	+	+	+	+
5. Упражнения для расслабления	+	+	+	+
6. Самостоятельная и дистанционная работа				
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов) https://vk.com/club11842771	+	+	+	+

Август 2023г.

Содержание занятий	**Дата занятий**				
I. Теория	22	24	26	29	31
-правила игры	+				+
II. Практическая часть.					
1. ОФП.					
- строевые упражнения	+	+	+	+	+
- упражнения на развитие ловкости	+		+		+
- упражнения на развитие силы		+		+	
- упражнения на развитие быстроты	+		+		+
- упражнения на развитие выносливости		+		+	
- прыжковые упражнения	+		+		+
2. СФП.					
- развитие скоростно - силовых качеств	+	+	+	+	+
- развитие специальной ловкости	+		+		+
3. Техническая подготовка	+	+	+	+	+
- жонглирование	+	+	+	+	+
-различные виды дриблинга	+	+	+	+	+
- прием-передача мяча на месте	+	+	+	+	+
-прием - передача мяча в движении	+	+	+	+	+
- отработка элементов обводки	+	+	+	+	+
- работа над отбором мяча	+	+	+	+	+
-атака ворот толчком	+	+	+	+	+
4. Тактическая подготовка					
- индивидуальная тактика игры в нападении	+	+	+	+	+
- индивидуальная тактика игры в защите	+	+	+	+	+
- основные понятия командной тактики	+	+	+	+	+
- игровые упражнения	+	+	+	+	+
5.Упражнения для расслабления			+		+
6. Самостоятельная и дистанционная работа	+	+	+	+	+
-изучение теоретического материала, просмотр видеороликов: https://vk.com/club118427716	+	+	+	+	+