



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУБИН» ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
«10 08 20 19г.
Протокол № 3



Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

*Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте от 6 до 18 лет*

Срок реализации программы 12 лет

*Авторы программы:
Минасян Г.М.
(тренер-преподаватель
по хоккею на траве)
Ракова Е.В.
(инструктор-методист)*

Оглавление:

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	21
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	22
2.1.	Календарный учебный график	22
2.2.	Условия реализации программы	24
2.3.	Формы аттестации	24
2.4.	Оценочные материалы	25
2.5.	Методические материалы	26
3.	Список использованной литературы	29
4.	Приложения	30

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

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

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

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей на траве» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

В настоящее время в России активно пропагандируется и развивается тема спорта и здорового образа жизни. Прежде всего, это связано с тем, что спорт и здоровый образ жизни является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов страны.

По словам президента РФ В.В.Путина «...популяризация идеи спорта и здорового образа жизни является «задачей номер один» как для образовательных учреждений, так и для органов управления, поскольку именно от массовости физкультуры и спорта зависит здоровье российской нации».

В связи с данным положением актуальность дополнительной образовательной программы обусловлена необходимостью привлечения современных подростков к занятиям спортом.

Занимаясь физической активностью, в данном случае хоккеем на траве, в первую очередь подросток укрепляет свое здоровье. Во всех системах организма и органах лучше циркулирует кислород и кровь. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это весьма важно при современном ритме жизни.

Спорт формирует волевой характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствие, не бояться поражений. Сила воли, формирующаяся в процессе спортивных занятий, способна впоследствии помочь подростку преодолеть негативные привычки и черты, которыми зачастую, являются, подвержены именно дети в подростковый период.

Систематические занятия, соревнования требуют от подростка много времени и сил, занимая практически всё его свободное время, тем самым «создавая правильный досуг», способствующий устранению риска попадания подростка в «дурную компанию».

Новизна программы, заключается в популяризации и развитии нового для города Тюмени вида спорта. Данная программа не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей подростка.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в предоставлении каждому из них возможности осваивать тренировочные упражнения в соответствии с физиологическими особенностями организма.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных действий в соревновательной деятельности и формирования тактического мышления.

Отличительные особенности программы заключаются в укреплении здоровья и всесторонней физической подготовке обучающихся, участвующих в реализации программы без предварительного отбора и имеющих различный уровень физической подготовки; развитии их физических качеств, сохранение и совершенствование приобретенных навыков.

Возраст детей: данная программа рассчитана на подростков в возрасте от 14 до 18 лет.

Сроки реализации программы: 4 года.

Практическая значимость изучаемого материала заключается в привитии обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами хоккея на траве; укреплении психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей обучающихся; приобретение опыта соревновательной деятельности; приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья средствами хоккея на траве.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.
- сформировать теоретические знания и практический опыт, необходимый для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее на траве.

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки хоккея на траве;
- развивать возможности функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;

Воспитательные:

- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать волевые качества (ответственность, целеустремленность, выдержка), необходимые для успешного овладения данным видом спорта
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом,

закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

1.3. Содержание программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения и возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебных недели.

Учебно-тематический план

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Беседа	4-6	4-6		беседа
2	Общая физическая	Учебно-тренировочное занятие	66-100		66-100	контрольные нормативы
3	Специальная физическая	Учебно-тренировочное занятие	26-40		26-40	контрольные нормативы
4	Техническая, Тактическая	Учебно-тренировочное занятие	52-80		52-80	контрольные нормативы
5	Интегральная (техничко-тактическая)	Учебно-тренировочное занятие	8-10		8-10	
6	Участие в соревнованиях	Товарищеская игра, матчевая встреча	8-12		8-12	Протокол игр
7	Контрольные испытания	Учебно-тренировочное занятие	4		4	контрольные нормативы

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).