

Opracował S. Mazany

## **PROGRAM NAUCZANIA HOKEJA NA TRAWIE NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ.**

### **1. Cele edukacyjne**

#### 1. Cel główny.

Celem głównym w strategii wielostronnego kształcenia i wychowania młodego hokeisty jest wdrażanie do:

- doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej
- wszechstronnego przygotowania do pełnego uczestnictwa w hokeju na trawie
- dbałości o higienę i zdrowie
- poznania jak największej ilości form aktywności fizycznej i przygotowania do dokonania wyboru najbardziej przydatnych dla siebie
- wywołania spontaniczności, radości i satysfakcji z uprawiania sportu

#### 2. Cele szczegółowe:

- poznanie własnego organizmu i możliwości oraz sposoby jego rozwoju
- rozwój zdolności motorycznych poprzez odpowiedni dobór zabaw i gier
- stosowanie różnych form aktywności ruchowej przydatnych w kształceniu sprawności hokeisty
- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu
- przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy i ich korekcja
- kształtowanie charakteru i właściwego współzycia w zespole
- kształtowanie i doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w hokeju
- współzawodnictwo sportowe
- integracja środowiska hokejowego
- poznanie innych dyscyplin sportowych opartych na mini – grach

## 2. Uwagi o realizacji programu

1. Program dotyczy przedmiotu wychowanie fizyczne.
2. Przeznaczony jest dla szkół podstawowych o rozszerzonym programie wychowania fizycznego.
3. Przeznaczony jest dla klas IV, V, VI o rozszerzonym programie wychowania fizycznego ( hokej na trawie).
4. Program realizowany jest w wymiarze dziesięciu godzin tygodniowo:
  - a) trzy godziny w tygodniu przeznaczone są na realizację obowiązkowego programu Mirosławy Śmiglewskiej Nr DKW-4014-159/99;
  - b) siedem godzin w tygodniu obejmują zajęcia specjalistyczne z hokeja na trawie.
5. Zajęcia realizowane w hali i na boisku w zależności do pory roku i warunków atmosferycznych.
6. W zależności od wieku wprowadza się współzawodnictwo w mini-hokeju
  - klasa 4 – minihokej 3-osobowy, 6-osobowy
  - klasa 5 – minihokej 6-osobowy
  - klasa 6 – minihokej 8-osobowy
7. W początkowym okresie szkolenia większość zajęć powinno prowadzić się w formie zabawowej.
8. Cyklicznie kontrolować postępy uczniów stosując testy sprawności ogólnej i specjalnej.
9. Kalendarz sportowy powinien uwzględniać przeprowadzenie zawodów wewnątrz-klasowych, między-klasowych i między-szkolnych co 2-4 tygodnie.
10. Integralną częścią pracy szkoleniowej jest działalność klubów uczniowskich, zaangażowanie rodziców i systematyczna współpraca z opieką medyczną.
11. Dalszym etapem kształcenia powinny być klasy sportowe w Gimnazjum.

### **3. Treści kształcenia i wychowania dla klas IV – VI szkoły podstawowej.**

#### **3.1. Treści kształcenia i wychowania dla klasy IV szkoły podstawowej**

1. Ćwiczenia osławajające z laską i piłką.
  - a) różne formy żonglerki piłką;
  - b) ćwiczenia kształtujące z laską.
2. Podstawa i poruszanie się po boisku.
  - a) uchwyt laski i praca rąk;
  - b) pozycja wyczekująca;
  - c) bieg w różnych kierunkach;
  - d) starty i zatrzymania w pozycjach hokejowych.
3. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki.
  - a) forhendem i bekhendem uderzając, tocząc po prostej;
  - b) forhendem i bekhendem uderzając, tocząc po łuku;
  - c) forhendem i bekhendem uderzając, tocząc ze zmianą toczenia na lewą i prawą stronę.
4. Nauka prowadzenia piłki sposobem naprzemianstronnym.
  - a) ćwiczenia w miejscu – przetaczanie laski nad piłką (obrotowa praca lewej ręki i swobodny uchwyt prawej ręki w połowie rękoprowadzenia);
  - b) pchnięcie piłki forhendem i przetoczenie jej na bekhend;
  - c) prowadzenie piłki bekhendem i przetoczenie jej na forhend;
  - d) przetaczanie piłki za przeszkodą w skrajnym położeniu laski hokejowej z prawej strony (forhendem) na lewą;
  - e) przetaczanie piłki za przeszkodę w skrajnym położeniu laski hokejowej z lewej strony (bekhend) na prawą;
  - f) prowadzenie piłki naprzemianstronnie z omijaniem przeszkód;
  - g) różne formy slalomów.
5. Nauka i doskonalenie podań i przyjęć piłki (na małych odległościach do 10 m).
  - a) ćwiczenie prawidłowej postawy;
  - b) pchnięcie piłki po podłożu z miejsca forhendem i bekhendem (przy prawej i lewej nodze wykroczonej);
  - c) uderzenie piłki z krótkiego zamachu forhendem i bekhendem;

- d) podania piłki z 2-3 metrowego dościsła do piłki (przy lewej i prawej nodze wykroczonej);
  - e) przyjęcie prawidłowej postawy przy przyjęciu piłki (ustawienie stóp i laski hokejowej względem podłoża i piłki);
  - f) przyjęcie forhendem piłki toczącej się na wprost:
    - w miejscu przy położonej lasce hokejowej na podłożu (tzw. niskim forhendzie);
    - w miejscu w wysokim ustawieniu kija hokejowego (tzw. wysokim forhendzie).
  - g) przyjęcie bekhendem piłki toczącej się na wprost:
    - w miejscu przy położonej lasce hokejowej na podłożu (tzw. niskim bekhendzie);
    - w miejscu w wysokim ustawieniu kija hokejowego (tzw. wysokim bekhendzie).
  - h) przyjęcia i podania w parach.
6. Nauka i doskonalenie strzałów na bramkę.
- z pchnięcia dolnego i górnego:
  - w ruchu;
  - z nabiegu;
  - po prowadzeniu.
- b) z uderzenia z krótkiego zamachu:
- z pchnięcia dolnego i górnego:
  - w ruchu;
  - z nabiegu;
  - po prowadzeniu.
7. Nauka i doskonalenie odbierania piłki przeciwnikowi.
- a) blokowanie laską hokejową przed sobą;
  - b) blokowanie forhendem z prawej strony;
  - c) blokowanie bekhendem z lewej strony.
8. Gry i zabawy doskonalące nauczane elementy gry indywidualnej.
9. Gra uproszczona 3x3, 6x6.
10. Przepisy gry w zakresie mini-hokeja 3- i 6-cio osobowego.

**Tabela nr 1**

**Roczny budżet godzin dla klasy IV szkoły podstawowej  
– 10 godzin tygodniowo**

Lp.	Treść zajęć	Miesiące										Ogółem
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Przygotowanie ogólne	10	10	8	6	7	4	7	5	8	4	69
2.	Przygotowanie specjalne	4	4	3	2	2	1	2	1	3	1	23
3.	Nauczanie i doskonalenie techniki	14	14	16	12	18	8	18	14	14	6	134
4.	Nauczanie i doskonalenie taktyki	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
5.	Testy sprawności ogólnej	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	6
6.	Testy sprawności specjalnej	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Razem		30	28	28	21	30	14	28	21	28	16	244

Po ukończeniu IV klasy szkoły podstawowej uczeń powinien posiadać umiejętności i wiadomości:

- przyjąć prawidłową postawę;
- prawidłowo uchwycić laskę hokejową;
- poruszać się po boisku w zależności od zmieniającej się sytuacji w grze;
- panować nad prowadzoną piłką forhendem i bekhendem;
- panować nad prowadzoną piłką sposobem zmiennym – drybling;
- przyjąć piłkę forhendem i bekhendem podaną dołem;
- podać piłkę pchnięciem i uderzeniem z krótkiego zamachu;
- strzelić na bramkę z pchnięcia dolnego i górnego;
- strzelić na bramkę z uderzenia z krótkiego zamachu;
- odebrać piłkę przeciwnikowi;
- umieć uczestniczyć w zabawach hokejowych;
- znać zasady poznanych gier i zabaw;
- znać przepisy w zakresie mini-hokeja 3- i 6-cio osobowego;

### **3.2. Treści kształcenia i wychowania dla klasy V szkoły podstawowej**

1. Ćwiczenia oswojające z laską i piłką.
2. Poruszanie się po boisku.
  - a) bieg w różnych kierunkach z zatrzymaniem w pozycjach hokejowych;
  - b) zmiany pozycji w niskim położeniu laski hokejowej;
  - c) starty z różnych pozycji wyjściowych.
3. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki:
  - a) prowadzenie piłki forhendem i bekhendem po prostej i łuku różnicując tempo poruszania:
    - w marszu;
    - w truchcie;
    - w biegu.
  - b) prowadzenie piłki forhendem i bekhendem ze zmianą kierunku poruszania, po zatrzymaniu piłki w miejscu różnicując tempo poruszania:
    - w marszu;
    - w truchcie;
    - w biegu.
  - c) prowadzenie piłki forhendem i bekhendem ze zmianą kierunku poruszania się bez zatrzymania piłki:
    - w marszu;
    - w truchcie;
    - w biegu.
  - d) prowadzenie piłki forhendem i bekhendem po określonym torze poruszania:
    - kwadracie;
    - ósemce;
    - obwodzie koła;
    - obiegnięciem chorągiewki.
  - e) prowadzenie piłki naprzemianstronnie.
4. Nauka i doskonalenie podań i przyjęć piłki.
  - a) pchnięcie piłki forhendem i bekhendem w prawą stronę;

- b) pchnięcie piłki forhendem w lewą stronę;
- c) podanie z uderzenia piłki, z krótkiego zamachu forhendem i bekhendem w prawą stronę;
- d) podanie z uderzenia piłki, z krótkiego zamachu forhendem w lewą stronę;
- e) podania piłki sposobem niemieckim (szorowanie, zmiatanie kijem po podłożu);
- f) podania piłki po krótkim prowadzeniu z zatrzymaniem piłki w miejscu;
- g) podania piłki po krótkim prowadzeniu bez zatrzymania piłki;
- h) przyjęcie piłki toczącej się na wprost, różnicując tempo poruszania (marsz, trucht, bieg);
- i) przyjęcie piłki skaczącej po podłożu różnicując tempo poruszania.
- j) przyjęcie piłki toczącej się z boku:
  - w miejscu;
  - różnicując tempo poruszania.
- k) podania i przyjęcia piłki w parach:
  - w marszu;
  - w truchcie;
  - w biegu.

#### 5. Nauka i doskonalenie dryblingów.

- a) ustawienie ciała i położenie laski hokejowej z piłką;
- b) przetaczanie piłki przed sobą w bok:
  - wąskie;
  - szerokie.
- c) przetaczanie piłki w przód i w tył po skosie;
- d) przetaczanie piłki po trójkącie, kwadracie i ósemce;
- e) ominięcie laski hokejowej, ustawionej na bekhend:
  - poprzez przetoczenie piłki w lewą stronę;
  - poprzez szerokie przetoczenie piłki w prawą stronę.
- c) ominięcie laski hokejowej ustawionej na forhend:
  - poprzez przetoczenie piłki w prawą stronę;
  - poprzez szerokie przetoczenie piłki w lewą stronę.

#### 6. Nauka i doskonalenie zwodów.

- a) zwody ciałem (zmiana tempa biegu, zmiana kierunku poruszania);
  - b) zwody laską hokejową.
7. Nauka i doskonalenie odbierania piłki przeciwnikowi.
- a) blokowanie piłki przed sobą – jedną ręką na lasce;
  - b) blokowanie piłki z lewej strony – jedną ręką na lasce;
  - c) blokowanie piłki z prawej strony – jedną ręką na lasce;
  - d) wykradanie piłki od tyłu:
    - bekhendem z prawej strony;
    - forhendem z lewej strony.
  - e) wymuszanie błędu na prowadzącym piłkę:
    - zwody nogami;
    - „kłucie” kijem.
8. Nauka i doskonalenie indywidualnego atakowania;
- a) wyjście na pozycję względem partnera posiadającego piłkę;
  - b) uwalnianie się od kryjącego przeciwnika;
  - c) 1x1 z zastosowaniem zasad omijania przeciwnika.
9. Nauka i doskonalenie indywidualnej obrony:
- a) pozycja obronna;
  - b) zasady krycia w zależności od:
    - miejsca na boisku;
    - miejsca przeprowadzania ataku.
  - c) 1x1 z zastosowaniem zasad odbierania piłki przeciwnikowi.
10. Nauka i doskonalenie strzałów na bramkę.
- a) z pchnięcia z różnych sektorów półkola strzałowego:
    - z miejsca;
    - po wprowadzeniu;
    - po podaniu ( po zatrzymaniu, z pierwszej piłki).
  - b) z uderzenia z krótkiego zamachu:
    - z miejsca;
    - po wprowadzeniu;
    - po podaniu ( po zatrzymaniu, z pierwszej piłki).
  - c) poprzez zmianę kierunku toczącej się piłki.
11. Nauka i doskonalenie indywidualnej techniki bramkarza.
- a) obrona laską hokejową:

- piłki toczącej się po podłożu;
- piłki górnej.
- b) obrona bramkarza ręką:
  - piłki toczącej się po podłożu;
  - piłki górnej.
- c) obrona nogami:
  - z wypadem nogi;
  - obunóż;
  - z wykopem piłki.
- d) obrona wybiegiem ze wślizgiem;
  - wślizg z wybiciem piłki laską;
  - wślizg z wybiciem piłki nogami.
- e) obrona piłki tułowiem;
- f) poruszanie się bramkarza w sprzęcie bramkarskim.

#### 12. Nauka i doskonalenie fragmentów gry.

- a) prowadzenie piłki w dwójkach;
- b) prowadzenie piłki w trójkach jako przygotowanie do gry w pasach działania;
- c) prowadzenie piłki w trójkach z uwzględnieniem ustawienia w kształcie trójkąta;
- d) podstawowe sposoby uzyskiwania przewagi 2x1, względem partnera posiadającego piłkę:
  - w których partner znajduje się przed piłką;
  - w których partner znajduje się na wysokości piłki;
  - w których partner znajduje się za piłką.
- e) sposoby ustawiania się i współdziałania defensywnego dwóch lub trzech partnerów.

#### 13. Gry szkolne:

- a) gra w pasach działania;
- b) na określonych polach;
- c) z zastosowaniem różnej ilości bramek;
- d) krycie „każdy swego”.

#### 14. Gra uproszczona 6x6.

#### 15. Przepisy gry w zakresie mini-hokeja 6-cio osobowego.

**Tabela nr 2**

**Roczny budżet godzin dla klasy V szkoły podstawowej  
– 10 godzin tygodniowo**

Lp.	Treść zajęć	Miesiące										Ogółem
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Przygotowanie ogólne	8	8	6	4	6	3	8	4	4	3	54
2.	Przygotowanie specjalne	3	3	3	1	3	1	1	2	4	1	22
3.	Nauczanie i doskonalenie techniki	16	14	16	12	15	8	15	12	14	6	130
4.	Nauczanie i doskonalenie taktyki	-	2	3	2	2	1	2	2	4	3	21
5.	Testy sprawności ogólnej	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	6
6.	Testy sprawności specjalnej	1	1	-	1	1	-	1	1	1	1	8
Razem		30	28	28	20	29	13	27	21	27	16	241

Po ukończeniu V klasy szkoły podstawowej uczeń powinien posiadać umiejętności i wiadomości:

- zmieniać pozycję w niskim położeniu laski hokejowej;
- panować nad prowadzoną piłką w biegu i podczas zmian kierunku poruszania;
- przyjąć i podać piłkę w ruchu;
- umieć uderzać piłkę sposobem „niemieckim”;
- ominąć przeciwnika stosując drybling, zwody ciałem i laską;
- odebrać przeciwnikowi piłkę z boku i od tyłu;
- wykorzystać poznaną technikę indywidualną w sytuacjach 1 x 1;
- w obronie i ataku umieć zająć korzystną pozycję w stosunku do przeciwnika;
- strzelić na bramkę z różnych sektorów półkola strzałowego;
- umieć i zastosować podstawowe zasady taktyki we fragmentach gier i mini-grach;

- wykonać podpory przodem i tyłem;
- potrafić stać na głowie i przedramionach;
- wykonać skok kuczny i piramidę statyczną;
- umieć wykonać start niski i bieg przez niskie płotki;
- znać zasadę przeliczania punktów wieloboju w czwórboju lekkoatletycznym;
- umieć kozłować ze zmianą ręki, kierunku i tempa;
- wykonać podanie sprzed klatki piersiowej;
- rzucić na bramkę z biegu;
- wykonać odbicie piłki sposobem dolnym i zagrywkę sposobem dolnym;
- uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem;
- znać przepisy mini-gier.

### **3.3. Treści kształcenia i wychowania dla klasy VI szkoły podstawowej**

1. Ćwiczenia kształtujące z laską i piłką.
2. Poruszanie się po boisku:
  - a) różnicowanie szybkości biegu:
    - w obronie;
    - w ataku.
  - b) poruszanie się po boisku w niskim ułożeniu laski;
  - c) poruszanie się po boisku w wysokim ułożeniu laski.
3. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki:
  - a) w różnych okręgach:
    - przy nogach;
    - w zasięgu laski;
    - w skrajnym położeniu laski.
  - b) prowadzenie piłki z nawracaniem po łuku:
    - forhendem w lewo;
    - bekhendem w prawo.
  - c) prowadzenie piłki skaczącej:
    - w ustawieniu obydwu rąk na lasce;
    - z jedną ręką na lasce.
  - d) prowadzenie piłki jedną ręką;

- forhendem;
  - bekhendem.
  - e) prowadzenie piłki z cofaniem jej;
  - f) umiejętność asekuracji i ochrony piłki laską hokejową „tarcza”;
  - g) różne formy slalomów;
  - h) prowadzenie piłki bez kontroli wzrokowej.
4. Nauka i doskonalenie podań i przyjęć piłki.
- a) podanie piłki sposobem tradycyjnym (z pełnego zamachu);
  - b) podanie piłki z „krótkiej rączki” (3/4 kija) w biegu;
  - c) podanie piłki pchnięciem górną:
    - forhendem;
    - bekhendem.
  - d) podanie piłki toczącej się z różnych kierunków;
  - e) podanie piłki między dwoma zawodnikami w ruchu;
  - f) podanie piłki przez 2, 3, 4 zawodników przy 1, 2, 3 obrońcach;
  - g) przyjęcie piłki w ułożeniu jednej ręki na lasce hokejowej:
    - forhendem;
    - bekhendem.
  - d) przyjęcie piłki rzuconej lobem (górną);
  - e) przyjęcie piłki w połączeniu z innymi elementami techniki (przetaczanie piłki, zwody, drybling);
  - f) podanie piłki uderzeniem forhendem poprzez obniżenia środka ciężkości;
  - g) uderzenie piłki forhendem w ruchu przy nodze wykroczonej prawej i lewej.
5. Nauka i doskonalenie dryblingów i zwodów.
- a) zwód w lewą stronę i przejście w prawą.
    - „pusty” laską nad piłką;
    - zwód z piłką;
    - praca lewej nogi (zastawienie dostępu do piłki);
  - b) zwód w prawą stronę i przejście w lewą:
    - „pusty” laską nad piłką;
    - zwód z piłką;
    - praca prawej nogi (zastawienie dostępu do piłki);

- c) rzut nad położoną laską hokejową:
    - forhendem w prawo;
    - bekhendem w lewo.
  - d) minięcie poprzez zagranie piłki na lewą nogę przeciwnika i obiegnięcie go z jego prawej strony („herving trick”);
  - e) szybka zmiana płaszczyzny prowadzenia przez przeciągnięcie piłki;
  - f) ominięcie przeciwnika poprzez skręt „pivot” w prawo i w lewo.
6. Nauka i doskonalenie indywidualnego atakowania.
- a) wprowadzanie piłki w określone miejsce;
  - b) prowadzenie piłki w określonym kierunku z absorbowaniem przeciwnika w celu wytworzenia wolnego pola gry;
  - c) przyjęcie piłki różnymi sposobami w obecności przeciwnika w celu kontynuacji akcji ofensywnej;
  - d) uwolnienie się od kryjącego przeciwnika poprzez zmianę kierunku biegu, poruszając się po skosie w stronę rozgrywania akcji.
7. Nauka i doskonalenie indywidualnej obrony:
- a) obrona przeciw zawodnikowi bez piłki;
  - b) obrona przeciw zawodnikowi z piłką;
  - c) taktyka obronna bramkarza;
  - d) doskonalenie obrony 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2 w różnych sytuacjach;
  - e) krycie zawodników drużyny przeciwnej;
  - f) krycie pola – strefowe.
8. Nauka i doskonalenie strzałów na bramkę.
- a) strzały na bramkę sposobem tradycyjnym po wprowadzeniu piłki do półkola strzałowego;
    - bez obecności obrońcy;
    - z broniącym obrońcą.
  - b) strzały na bramkę po otrzymaniu podania z prawej, lewej strony lub ze środka w jak najkrótszym odcinku czasu.
    - bez obecności obrońcy;
    - z broniącym obrońcą.
  - c) strzały sytuacyjne w zależności od położenia piłki względem nóg;
  - d) strzały na bramkę z wyznaczonymi celami punktowymi;

- e) doskonalenie ataku 1 x 1, 2 x 1 w różnych sytuacjach;
- f) przerzut piłki nad wychodzącym bramkarzem;
- g) doskonalenie strzałów w połączeniu z innymi elementami technicznymi;
- h) wykonywanie rzutu karnego;
- i) krótkie rogi.

9. Nauka i doskonalenie indywidualnej techniki bramkarza.

- a) kształtowanie szybkości reakcji;
- b) obrona na linii bramkowej;
- c) obrona na przedpolu bramkowym;
- d) obrona stałych fragmentów gry:
  - karny rzut różny;
  - rzut karny.

10. Nauka i doskonalenie fragmentów gry:

- a) 2 x 1 na ograniczonym polu.
  - z partnerem wewnątrz pola;
  - z partnerem na wysokości piłki.
- b) podania w trójkach w kwadracie (po liniach) z wyjściem na pozycję.
  - bez obrońcy;
  - z obrońcą.
- c) przejście z 2 x 1 do 3 x 2.

11. Nauka i doskonalenie taktyki ataku i obrony.

- a) nauka ataku pozycyjnego opartego na:
  - ustawieniu w kształcie trapezu;
  - ustawieniu w kształcie połączonych trójkątów;
  - ustawieniu w kształcie gwiazdy.
- b) nauka ataku szybkiego w pasach działania;
- c) krycie „każdy swego”;
- d) krycie pola „strefowe”;
- e) obrona przed atakiem skrzydłami;
- f) obrona przy ataku środkiem boiska;
- g) obrona przed atakiem z większą ilością zawodników;
- h) rozegranie piłki na połowie przeciwnika po lewej stronie boiska;

- i) rozegranie piłki na połowie przeciwnika po prawej stronie boiska;
- j) rozegranie piłki na własnej połowie boiska.

12. Gry szkolne:

- a) gra na cztery bramki;
  - ustawiane na bokach;
  - ustawiane na narożnikach boiska;
  - ustawiane w środku, w kształcie trapezu.
- b) gra na dwie bramki;
- c) gra 3 x 3 z neutralnym zawodnikiem;
- d) z ruchomymi bramkami;
- e) gra 3 x 3, 5 x 5 z ograniczonym polem współdziałania;
- f) na określonych polach i w pasach działania.

13. Gra uproszczona 6 x 6 i 8 x 8.

14. Przepisy w zakresie mini-hokeja na trawie 8-mio osobowego.

**Tabela nr 3**

**Roczny budżet godzin dla klasy VI szkoły podstawowej  
– 10 godzin tygodniowo**

Lp.	Treść zajęć	Miesiące										Ogółem
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Przygotowanie ogólne	6	6	6	3	6	3	6	3	6	3	48
2.	Przygotowanie specjalne	3	3	3	2	3	1	3	2	3	1	24
3.	Nauczanie i doskonalenie techniki	14	14	14	12	14	7	14	10	12	6	117
4.	Nauczanie i doskonalenie taktyki	4	4	4	3	4	2	4	5	6	3	39
5.	Testy sprawności ogólnej	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	6
6.	Testy sprawności specjalnej	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	4
7.	Zajęcia teoretyczne	1	-	1	1	-	1	1	-	1	-	6
Razem		30	28	28	19	30	14	28	26	28	16	244

Po ukończeniu VI klasy szkoły podstawowej uczeń powinien posiadać umiejętności i wiadomości

- umieć wykonywać szybki nawrót w prawo i w lewo podczas prowadzenia piłki;
- potrafić prowadzić piłkę skaczącą jedną ręką, bez kontroli wzrokowej;
- uderzać piłkę sposobem tradycyjnym z pełnego zamachu;
- przyjąć piłkę podaną lobem;
- potrafi wykonać i wykorzystać zwody podczas omijania przeciwnika;
- przyjąć i podać piłkę w obecności przeciwnika;
- umie przyjąć pozycję obronną, kryć zawodnika i pole;
- strzelić na bramkę w obecności obrońcy;
- wykonać krótki róg i obronę przeciwko niemu;
- potrafić wykorzystać przewagę liczebną 2 x 1, 3 x 2;
- umieć zastosować poznane zadania taktyki ataku i obrony;
- znać przepisy gier szkolnych i mini hokeja 8 x 8;
- umieć wykonać wymyk i odmyk, stanie na rękach przy drabinkach;
- skoczyć zawrotnie i odwrotnie przez skrzynię;
- potrafić przekazać pałeczkę sztafetową i przebiec techniką trzech kroków pomiędzy płotkami;
- wykonać kroki dwutaktu i wykorzystać je w rzucie z biegu i po kozłowaniu;
- znać przepisy gry w mini koszykówkę;
- umieć zbijać i blokować piłkę;
- potrafić zagrywać sposobem tenisowym i wykonać akcję na trzy odbicia (przyjęcie – wystawa – atak);
- umieć uderzać piłkę wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, grać głową;
- rzucać na bramkę ze skrzydeł i z wysokości;
- znać przepisy gier i zabaw.

## **4. Warunki szkoły**

Zaletą hokeja na trawie jest to, że można prowadzić grę na minimalnym boisku i przy mniejszej ilości zawodników, w sposób przyjemny, bezpieczny, dynamiczny i przystosowany do stopnia rozwoju uczniów.

Niniejszy program można realizować z niewielkimi modyfikacjami w zasadzie w każdych warunkach szkolnych. Jednak efekty szkolenia będą tym lepsze im lepszą bazą sportową dysponować będzie szkoła.

Nowoczesny hokej na trawie uprawiany na boiskach otwartych prowadzony jest wyłącznie na nawierzchniach ze sztuczną trawą. I chociaż boiska takie wprowadzane do szkół są coraz powszechniejsze, to jednak nie wszystkie szkoły takimi nawierzchniami dysponują. Należy jednak wierzyć w to, że w niedalekiej przyszłości takie boiska będą coraz bardziej powszechne.

Aby proponowany program mógłby być realizowany w całości szkoła prowadząca klasy z nauką hokeja na trawie takim boiskiem powinna dysponować. Niezbędne jest posiadanie hali sportowej ze specjalistycznymi bandami do gry w hokeja halowego. Uczniowie powinni być wyposażeni w specjalistyczny sprzęt - laski do gry na boisku i w hali, sprzęt ochronny i sprzęt bramkarski. Pożądanym byłoby korzystanie z basenu oraz sauny, które to urozmaicałyby zajęcia oraz spełniałyby rolę podstawowej odnowy organizmu.

## **5. Systemy kontroli i oceniania**

Systemowi kontroli i oceniania podlegają zajęcia specjalistyczne z hokeja oraz umiejętności i wiadomości z innych dyscyplin sportu. Kontrola prowadzona jest okresowo zgodnie z planem organizacji szkolenia.

Ocenianie powinno mieć charakter ciągły i sprawiedliwy. Nauczyciel w trakcie lekcji ocenia ucznia w kategorii uczestnictwa, postaw i umiejętności, jako element składowego szkolnego stopnia z wychowania fizycznego.

Na ocenę z wychowania fizycznego w równym stopniu będą wpływać następujące działy:

1. Aktywny udział w zajęciach obowiązkowych i formach ruchu pozaszkolnego;

2. Sprawność fizyczna i umiejętności ruchowe oraz wiadomości z wychowania fizycznego;
3. Diagnoza własnego rozwoju postawy oraz wydolności fizycznej.

W pierwszym dziale ocena ucznia składa się z aktywnego udziału w zajęciach obowiązkowych i formach ruchu pozalekcyjnego. Systematyczność w ćwiczeniach fizycznych jest bardzo ważna i obiektywne spojrzenie wymaga, aby wyższą ocenę postawić uczniowi systematycznie uczęszczającemu niż niesystematycznie.

Pozostałe obszary oceny będzie uzupełniać zaangażowanie ucznia w zakresie wychowania fizycznego. Za aktywny udział w lekcjach nauczyciel stawia plus każdorazowo kiedy uzna, że uczeń przejawia dużą aktywność i zaangażowanie w zajęciach. Identycznie postępuje w stosunku do uczniów, który brali udział w zawodach lub imprezach sportowo-rekreacyjnych. Przy czym ocena ulega obniżeniu w przypadkach negatywnej postawy ucznia oraz braku aktywności i zaangażowania na lekcji wychowania fizycznego.

W drugim dziale oceniamy ucznia za sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe oraz wiadomości. Uczniowie oceniani są na podstawie norm, tabel oraz testów – są one sprawiedliwe, obiektywne i jednakowe dla wszystkich uczniów.

W trzecim dziale dokonujemy oceny rozwoju ucznia oraz wydolności fizycznej. Jest to informacja dla ucznia, na jakim poziomie rozwoju osobniczego znajduje się w chwili badań. Testy dzielimy na ogólne i specjalistyczne. Testy sprawności ogólnej to głównie pomiar zdolności motorycznych. Natomiast testy sprawności specjalnej dotyczą prób związanych z umiejętnościami hokeisty

System oceniania musi być prosty, jasny i zrozumiały dla uczniów i rodziców. Musi jasno określać zadanie i być łatwy do pomiaru i oceny.

Uczeń powinien mieć szansę i możliwości poprawiania swoich osiągnięć i ocen. Próby, którym poddany jest uczeń powinny być dostosowane do aktualnych umiejętności i być powtarzane w cyklu półrocznym, tak aby można było ocenić postępy indywidualne zawodnika.

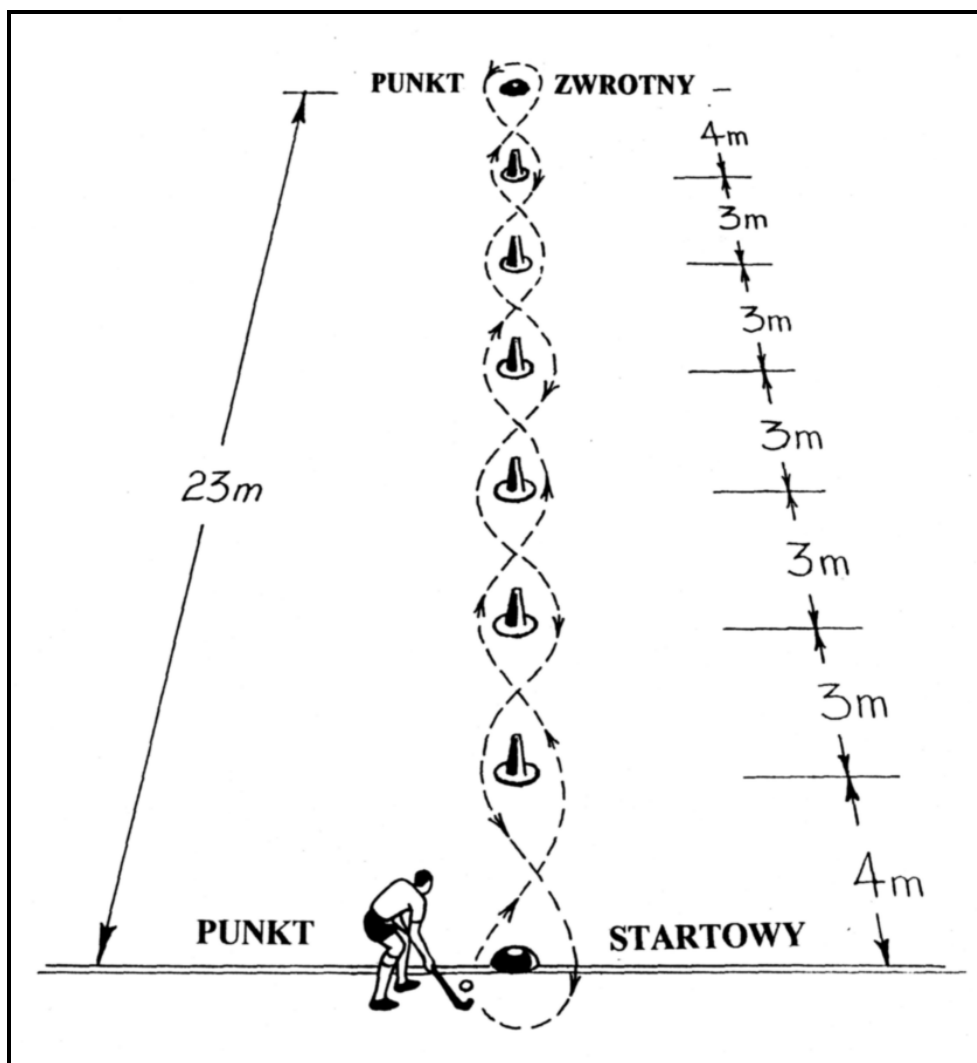
## Załączniki

### Załącznik nr 1

#### Testy sprawności specjalistycznej dla klasy IV

##### Test nr 1 - drybling

Sześć pachołków lub chorągiewek powinno być umieszczonych na linii pomiędzy punktem startowym i punktem zwrotnym (za ostatnią chorągiewką czy pachołkiem), co obrazuje przedstawiony obok rysunek. Różnokolorowe pachołki służą do oznaczania punktu startowego i zwrotnego. Odległość pomiędzy oznacznikami jest przedstawiona na rysunku obok.



Na znak trenera zawodnicy dryblują piłką począwszy od punktu startowego zygzakiem między pachołkami wzdłuż oznaczonej linii. Na końcu

linii zawodnik okrąży punkt zwrotny i zygakiem wraca ponownie do linii startowej.

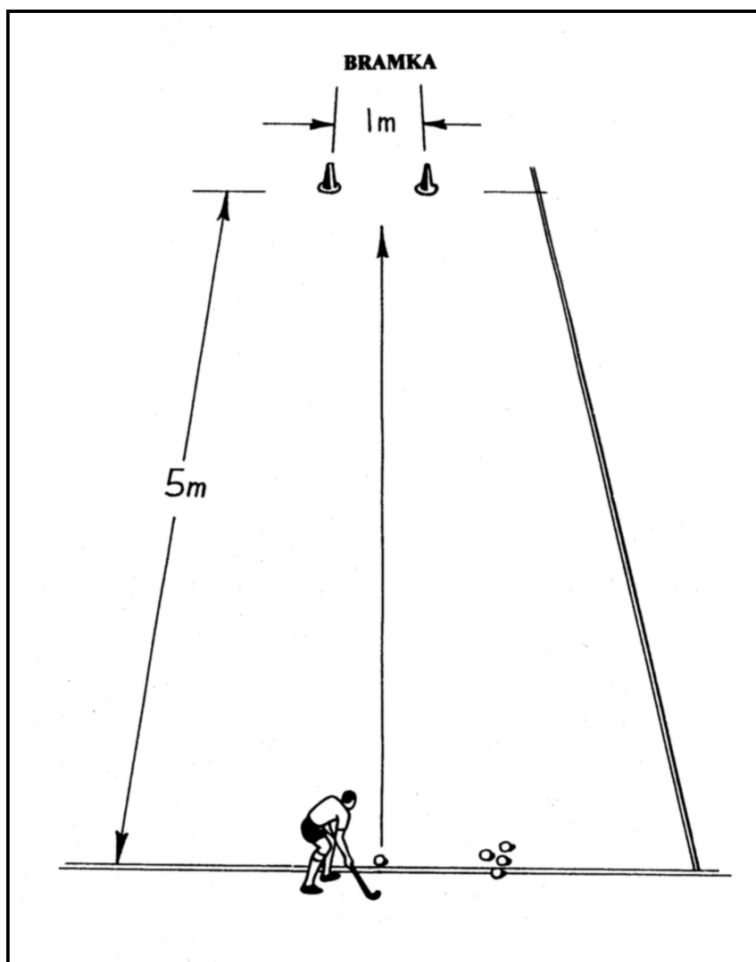
Kontynuacja tego ćwiczenia polega na odtwarzaniu go raz za razem do wyczerpania limitu czasowego (1 min.). Liczenie ilości zaliczonych chorągiewek przez graczy powinno następować sukcesywnie po każdym zadaniu. Nie bierze się pod uwagę punktu startowego i zwrotnego.

Punkty przyznawane są następująco:

0 -17	pachołków	1 punkt
18 -22	pachołki	2 punkty
23 -26	pachołki	3 punkty
27 -29	pachołki	4 punkty
30	i więcej	5 punktów

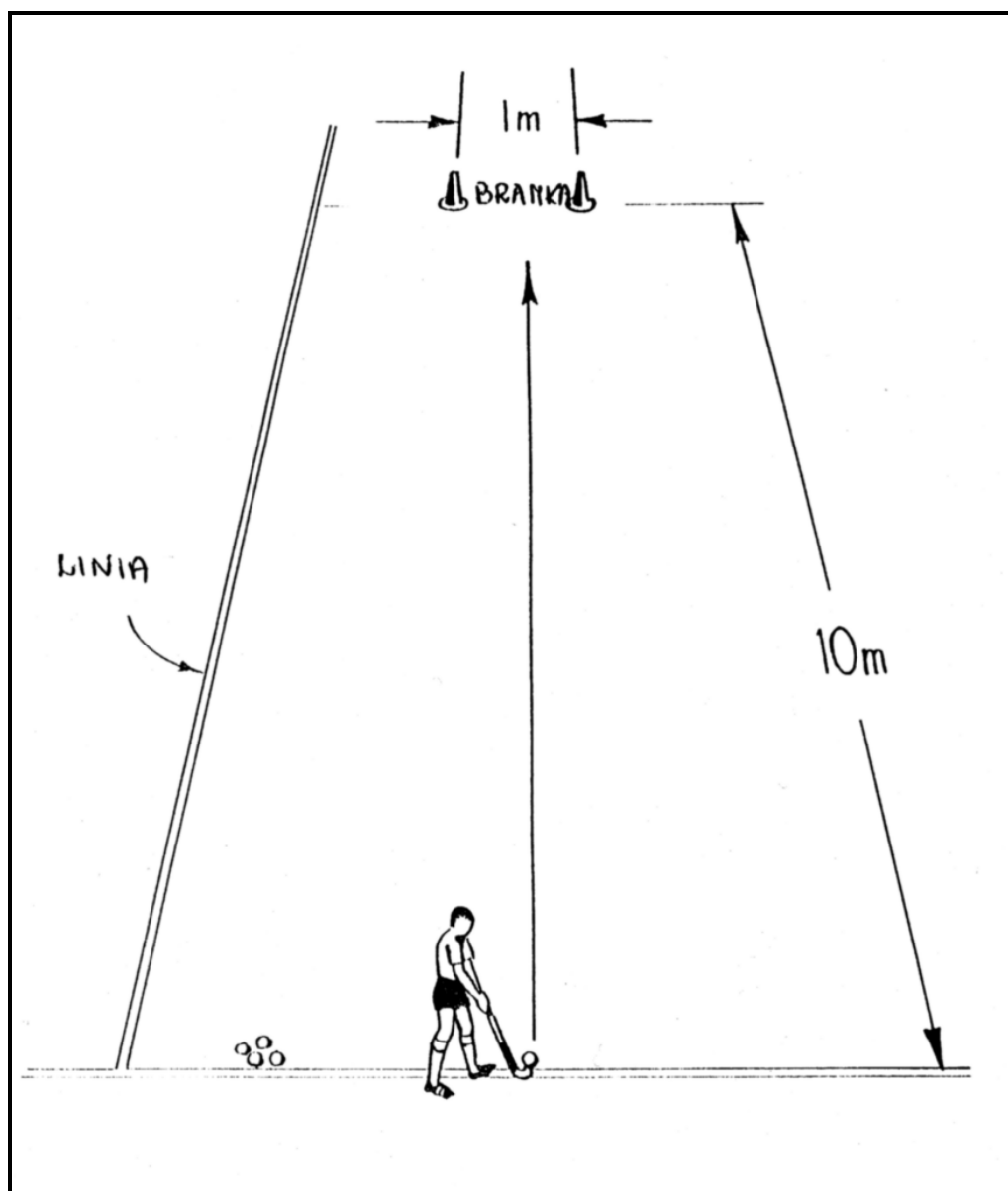
### **Test nr 2 - pchnięcie**

Zawodnik stoi w wyróżnionym miejscu na odpowiednio oznaczonej linii. Pięć piłek położonych jest na linii po prawej stronie zawodnika. Bramka o szerokości 1 metra, wyznaczona przez dwa pachołki powinna znajdować się 5 metrów przed hokeistą. Na dany znak zawodnik wybiera piłkę i pcha ją w kierunku bramki. Ćwiczenie powtarza się tak długo, aż wszystkie piłki zostaną wykorzystane.



### Test nr 3 - uderzenie

Zawodnik powinien stać usytuowany w taki sposób by uderzyć piłkę wzdłuż odpowiedniej linii oznaczonej po jego lewej stronie. Dwa pałki ustawione są w odległości 10 metrów od zawodnika i tworzą jednowymiarową bramkę graniczącą z linią. Pięć piłek znajduje się za zawodnikiem. Rozpoczęcie ćwiczenia polega na odciągnięciu jednej piłki od grupy i uderzeniu do bramki. Hokeista kontynuuje to zadanie z każdą piłką do momentu gdy wszystkie zostaną wykorzystane.

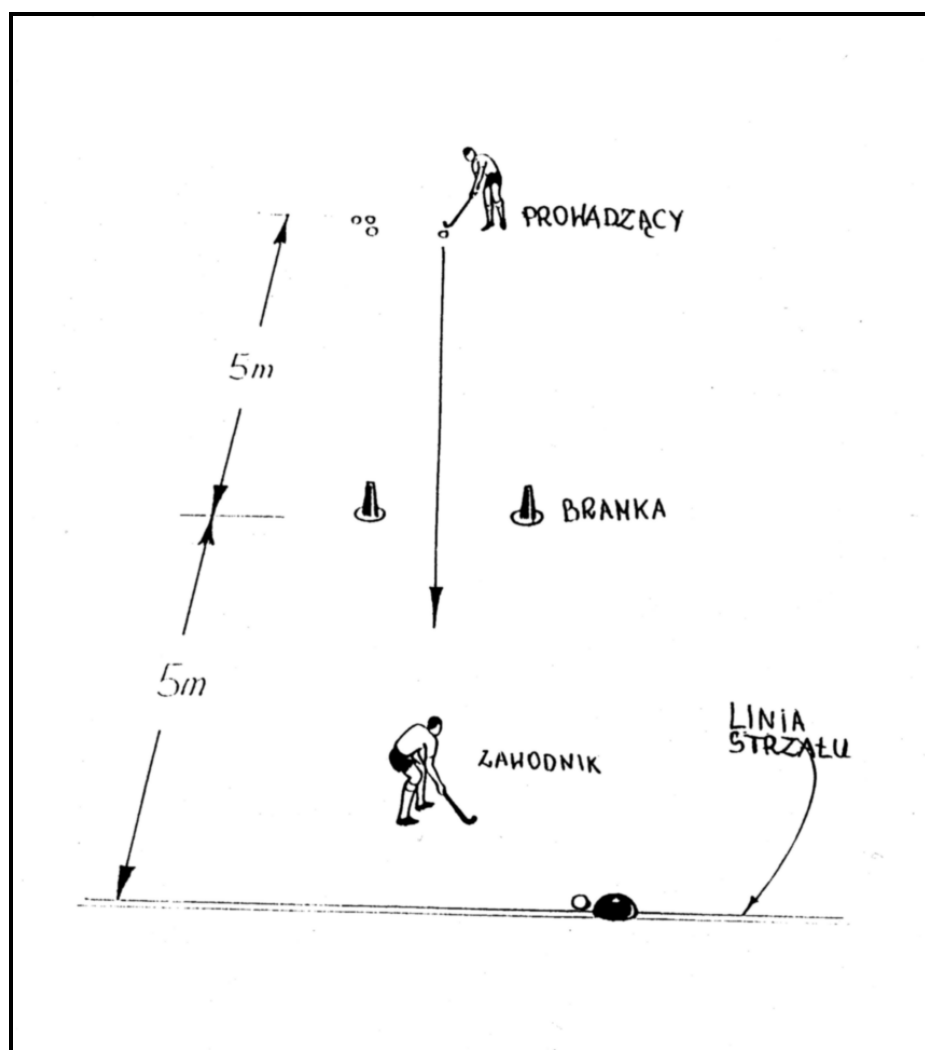




### Test nr 5 - przyjęcie piłki

Bramka składająca się z dwóch oznaczników (pachołków) ustawionych w metrowych odległościach jest umieszczona 5 metrów od stosownych linii. Zawodnik stoi pomiędzy bramką i linią podczas gdy trener lub inna stosowna osoba kolejne 5 metrów dalej. Trener pcha lub toczy piłki do bramki.

Zawodnik musi łapać piłkę przed przekroczeniem linii i dryblować z nią. Dalej zawodnik wraca i przygotowuje się do przyjęcia kolejnej piłki. Hokeista woła gdy jest gotowy na następną piłkę i trener kontynuuje. Następuje pchnięcie piłki do zawodnika w tym samym rzędzie aż wszystkie 5 piłek będą podane. Punkty liczą się według ilości skutecznie odebranych piłek przed przekroczeniem linii.



## ***Nagrody***

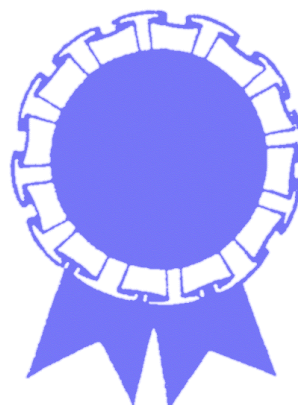
### **ZIELONA NAGRODA**

Dla zawodników reprezentujących podstawowy poziom gry (co najmniej 1 punkt w każdym teście umiejętnościowym).



### **NIEBIESKA NAGRODA**

Dla zawodników z większym potencjałem umiejętności (co najmniej 3 do 5 punktów w każdym teście).

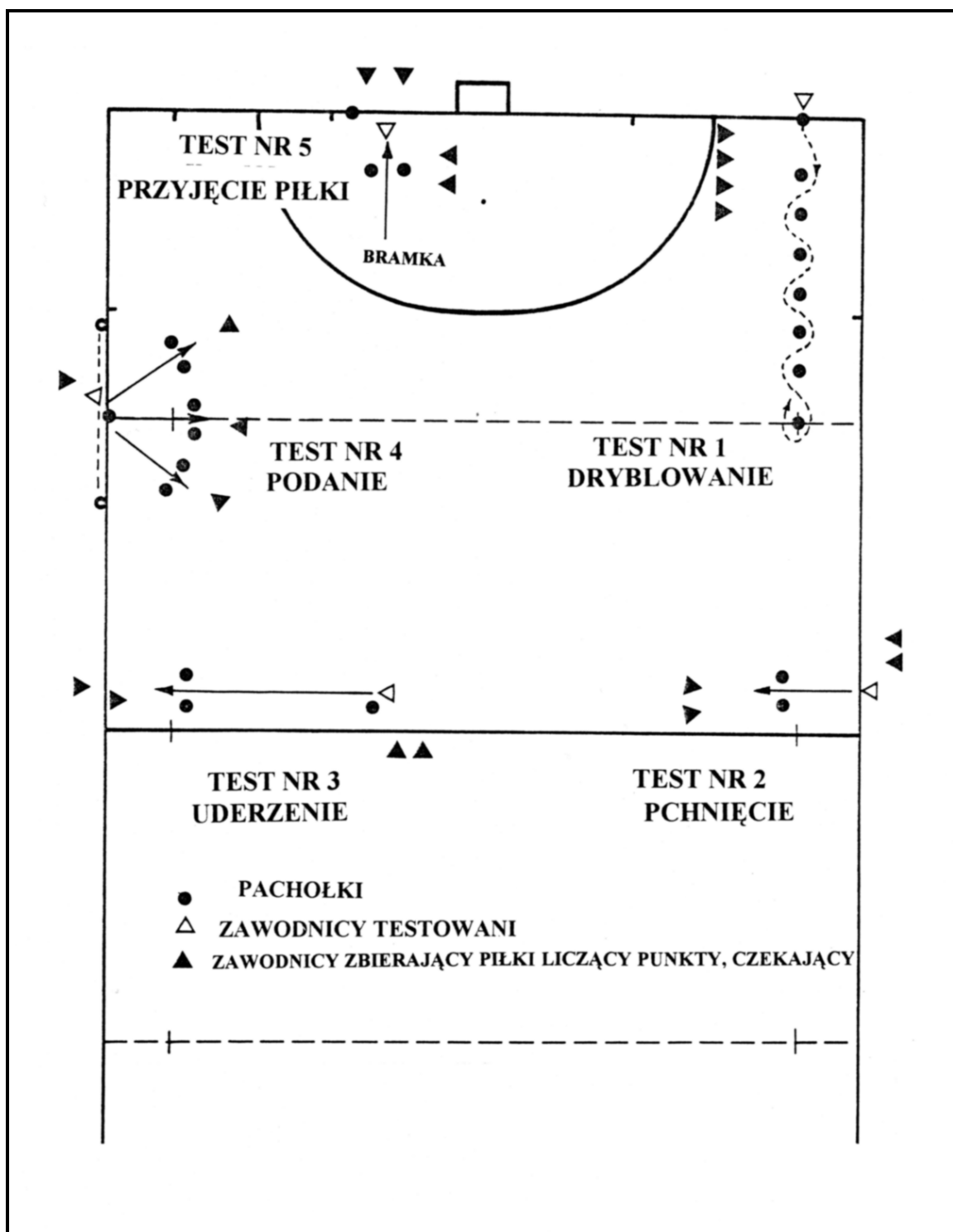


### **CZERWONA NAGRODA**

Dla zawodników wybitnych, którzy osiągnęli sukces we wszystkich testach (5 punktów w każdym teście).



**Rozmieszczenie na boisku testów sprawnościowych dla klasy IV**



## Karta wyników

KARTA WYNIKÓW								
Data testu ..... miejsce .....								
Imię zawodnika	Punkty testowe					Przyznane kartki		
	1. drybling	2. pchnięcie	3. uderzenie	4. podanie	5. przyjęcie	Zielona Min. 1 w każdym	Niebieska Min. 2 w każdym	Czerwona Min. 5w każdym
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

## Załącznik nr 2

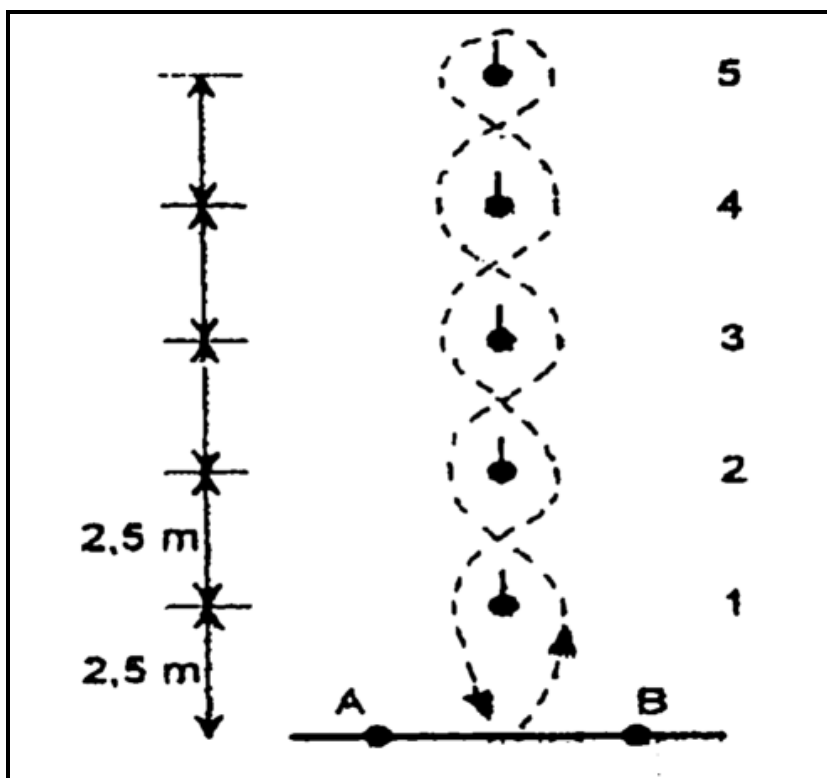
### Testy sprawności specjalistycznej dla klas V i VI

#### **Próba pierwsza**

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę w kierunku chorągiewki (1, 2, 3, 4, 5) ustawionych w rzędzie. Po ominięciu piątej chorągiewki prowadzi piłkę slalomem w kierunku linii startu. Slalom kończy wprowadzając piłkę pomiędzy chorągiewki A i B.

Uwagi do realizacji:

1. Zawodnicy współzawodniczą indywidualnie.
2. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie na czas.
3. Prowadząc piłkę omija pierwszą chorągiewkę z prawej strony.
4. Ćwiczenie kończy się z chwilą minięcia linii mety.

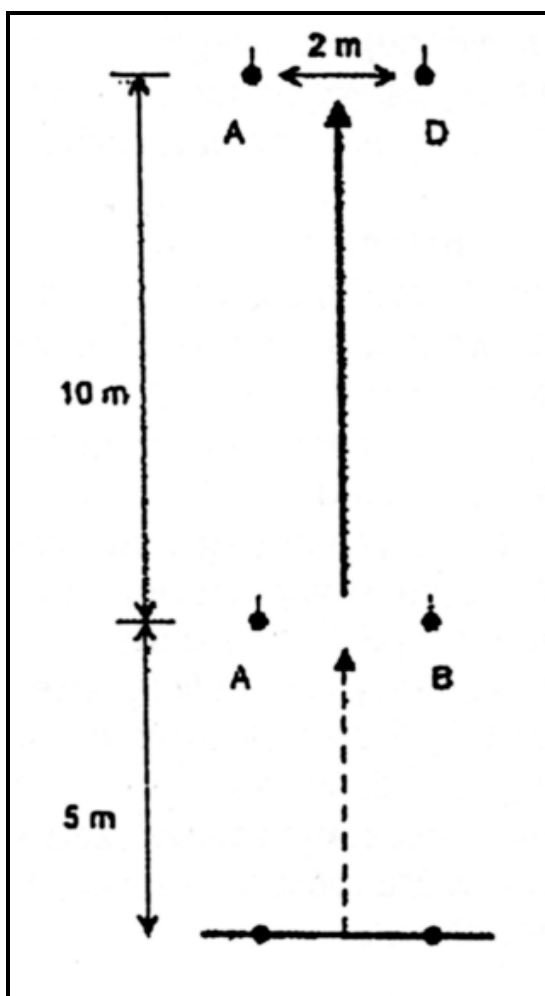


### **Próba druga**

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę po prostej sposobem dowolnym w kierunku chorągiewek A i B. Przed linią (chorągiewki A i B) wykonuje podanie piłki w kierunku bramki ustawionej z chorągiewek C i D. Wraca na pozycje wyjściową i ponownie wykonuje wyżej opisane czynności.

Uwagi do realizacji:

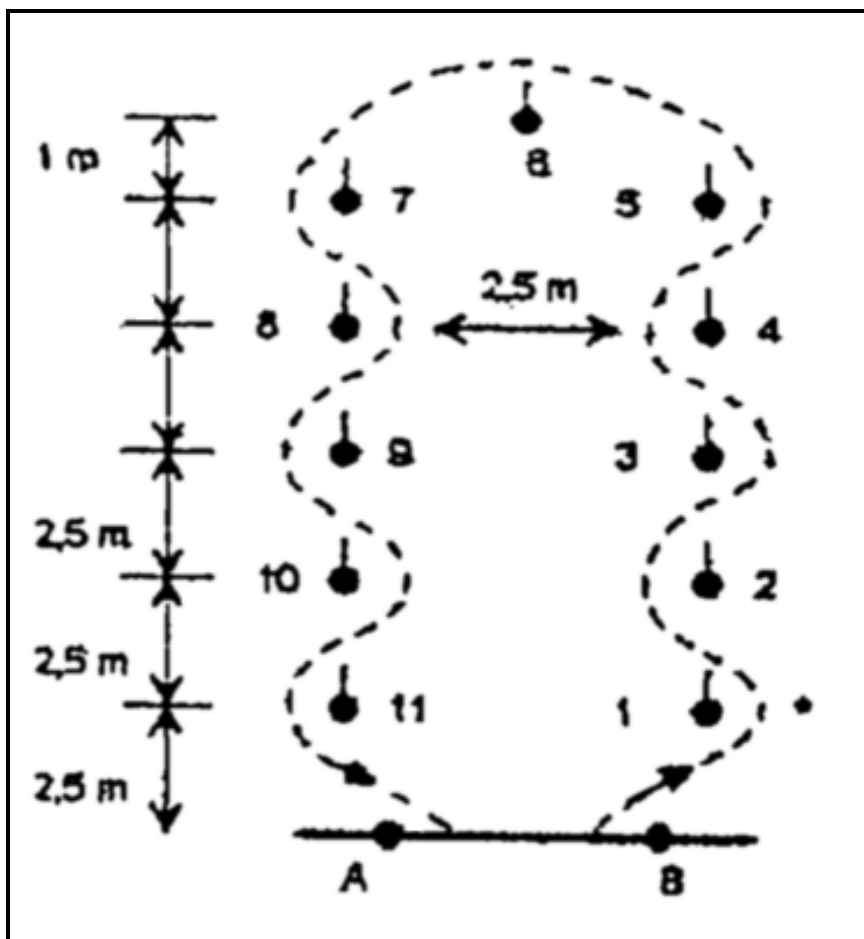
1. Zawodnicy współzawodniczą indywidualnie i drużynowo.
2. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 30 sek.
3. Ocenie podlega ilość celnych podań przez 30 sek.
4. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
5. Ostatnim zaliczanym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.



### Próba trzecia

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę w kierunku chorągiewek (1, 2, 3, 4, 5) ustawionych w rzędzie po prawej stronie. Po ominięciu piątej chorągiewki prowadzi piłkę po łuku forhendem w kierunku drugiego rzędu (6,7,8,9,10,11), kończy slalom wprowadzając piłkę pomiędzy chorągiewkami A i B.

1. Zawodnicy współzawodniczą indywidualnie.
2. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie na czas.
3. Ćwiczenie kończy się z chwilą przyłożenia laski na piłkę za linią ograniczoną chorągiewkami A i B.



### Próba czwarta

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę po prostej (dowolnym sposobem) w kierunku chorągiewki B. Za chorągiewką wykonuje podanie (dowolnym sposobem) piłki forhendem do bramki ustawionej z chorągiewek C i C'. Wraca na pozycję wyjściową, ponownie wykonuje wyżej opisane czynności.

Uwagi do realizacji:

1. Zawodnicy współzawodniczą indywidualnie.
2. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 45 sekund.
3. Ocenie podlega ilość celnych podań w czasie 45 sekund.
4. Partnerzy nie wykonujący ćwiczenia współpracują w wykonaniu próby poprzez:

- ustawienie piłek na linii startu;

- dostarczeni

e piłek na

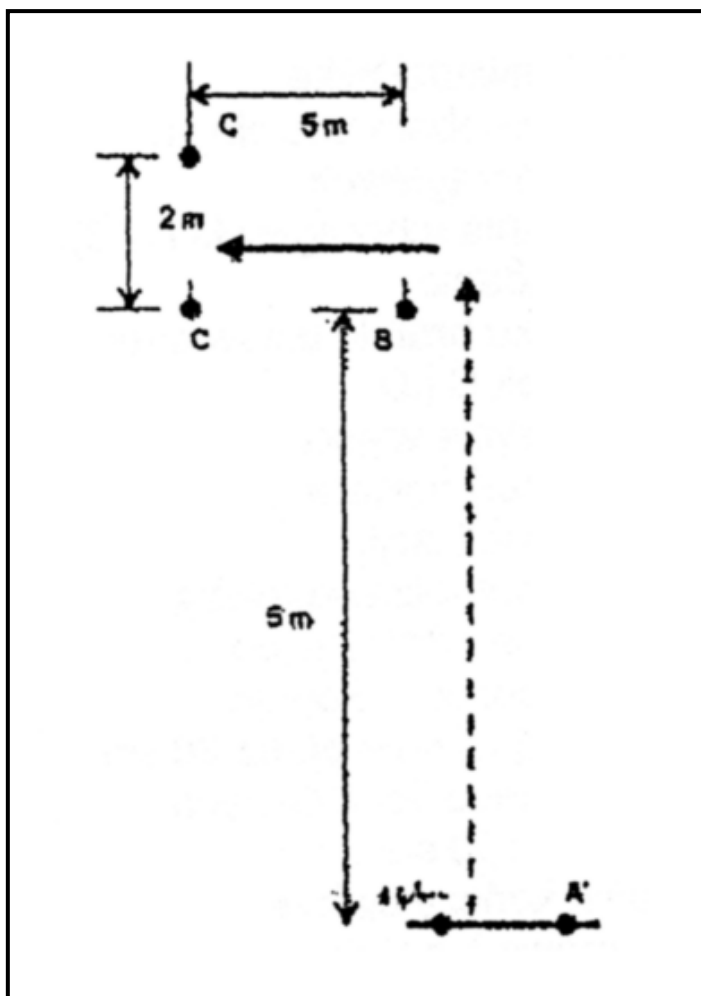
linię

wyjściową.

5. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał

prowadzącego.

6. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

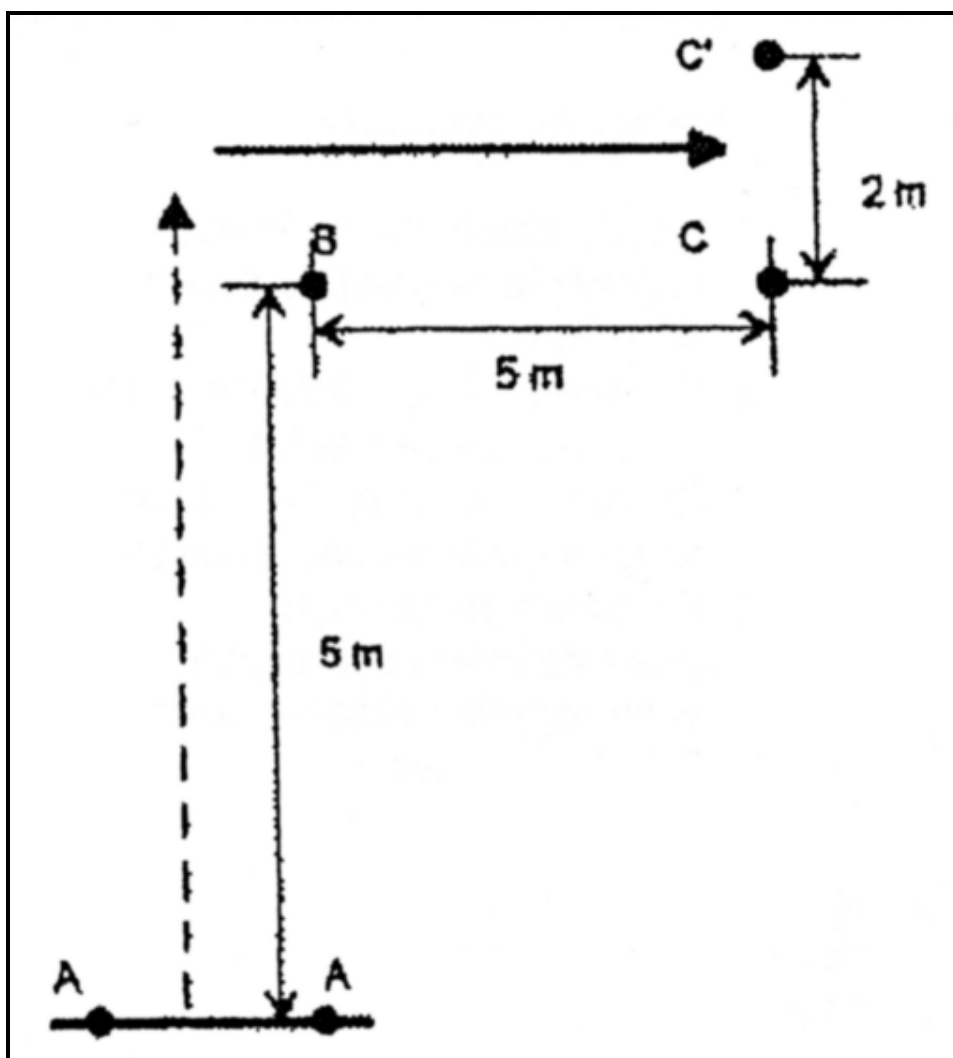


### **Próba piąta**

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę w kierunku chorągiewki B. Za chorągiewką wykonuje podanie bekhendem do bramki ustawionej z chorągiewek C i C'. Wraca na pozycję wyjściową.

Uwagi do realizacji:

1. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 45 sek.
2. Ocenie podlega ilość podań w czasie.
3. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
4. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

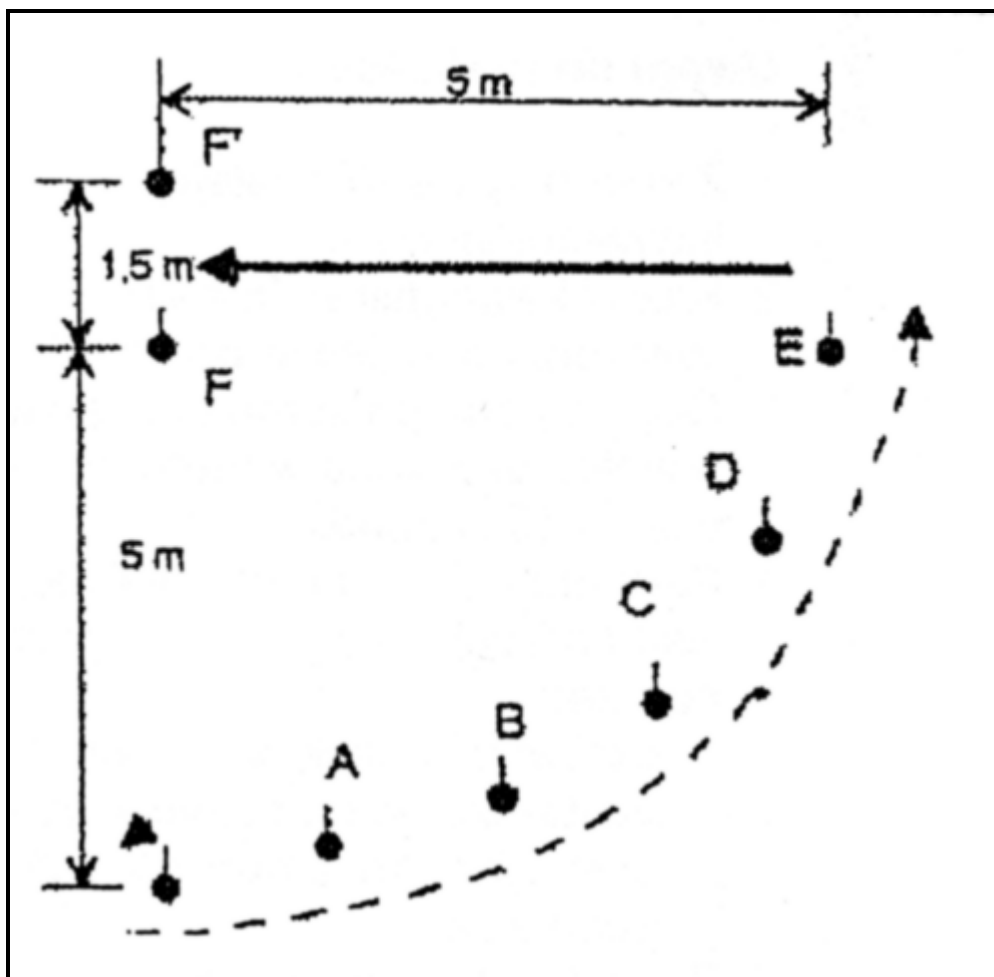


### Próba szósta

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę po łuku forhendem w kierunku chorągiewki E. Za chorągiewką wykonuje pchnięcie do bramki ustawionej z chorągiewek F i F'. Wraca na pozycję wyjściową.

Uwagi do realizacji:

1. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie przez 45 sekund.
2. Ocenie podlega ilość celnych podań.
3. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
4. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

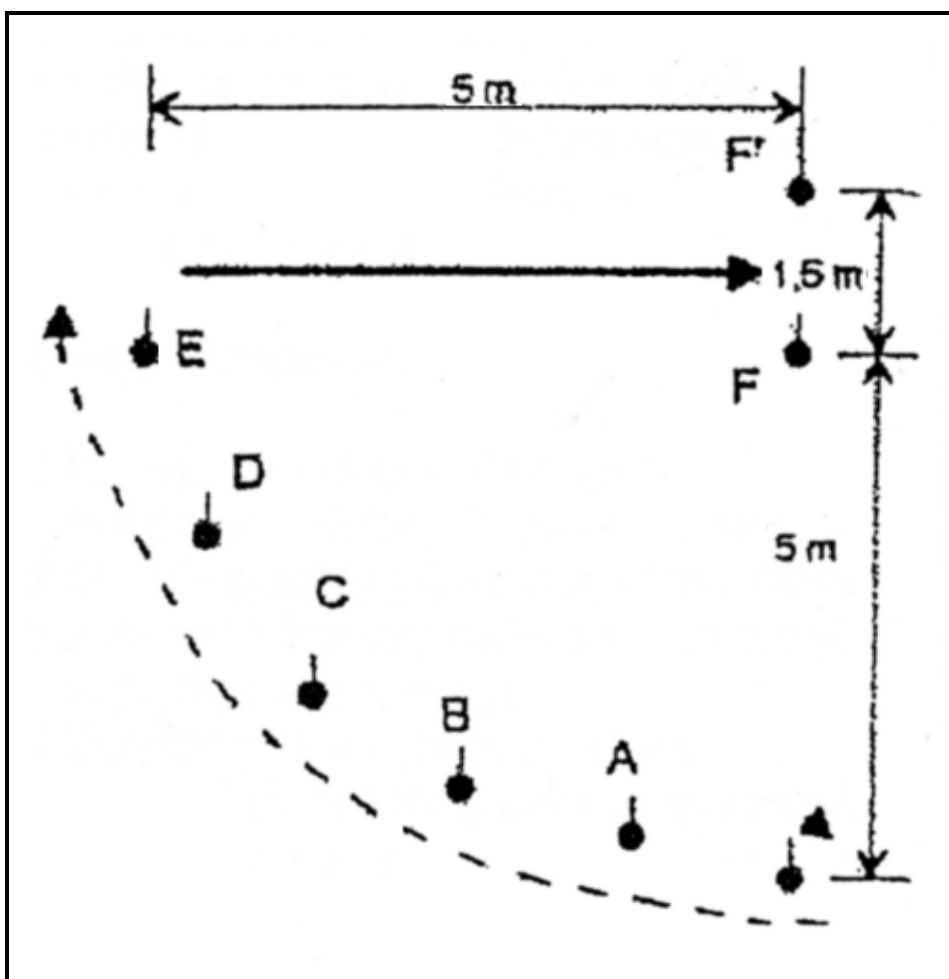


### **Próba siódma**

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę w kierunku chorągiewki E. Za chorągiewką wykonuje pchnięcie bekhendem do bramki ustawionej z chorągiewek F i F'. Wraca na pozycję wyjściową.

Uwagi do realizacji:

1. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 45 sekund.
2. Ocenie podlega ilość celnych podań przez 45 sekund.
3. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
4. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka przekroczyła linię bramkową.

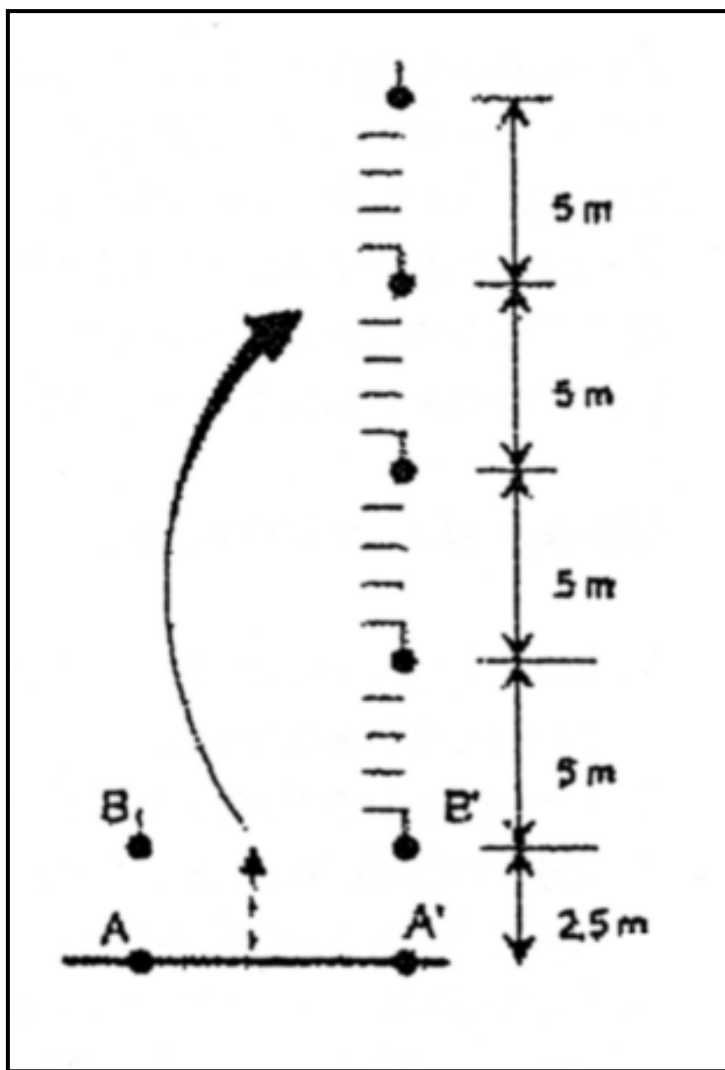


### **Próba ósma**

Zawodnik staje na linii startu. Na sygnał prowadzi piłkę po prostej (w pierwszym powtórzeniu forhendem, w drugim bekhendem) w kierunku chorągiewek B i B'. Przed chorągiewkami wykonuje pchnięcie piłki górą na odległość. Wraca na pozycję wyjściową i ponownie wykonuje opisane czynności.

Uwagi do realizacji:

1. Zawodnicy współdziałają indywidualnie.
2. Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie oddzielnie przez 45 sek.
3. Ocenie podlega suma odległości pchnięć uzyskana w metrach w czasie 45 sekund.
4. Partnerzy nie wykonujący ćwiczenia współpracują w wykonaniu próby poprzez:
  - ustawienia piłek na linii startu;
  - dostarczanie na pozycję wyjściową piłek, którymi zawodnik wykonywał pchnięcie,
5. Zawodnik kończy ćwiczenie na drugi sygnał prowadzącego.
6. Ostatnim zaliczonym powtórzeniem jest próba, w której piłka wyznaczyła odległość pchnięcia.

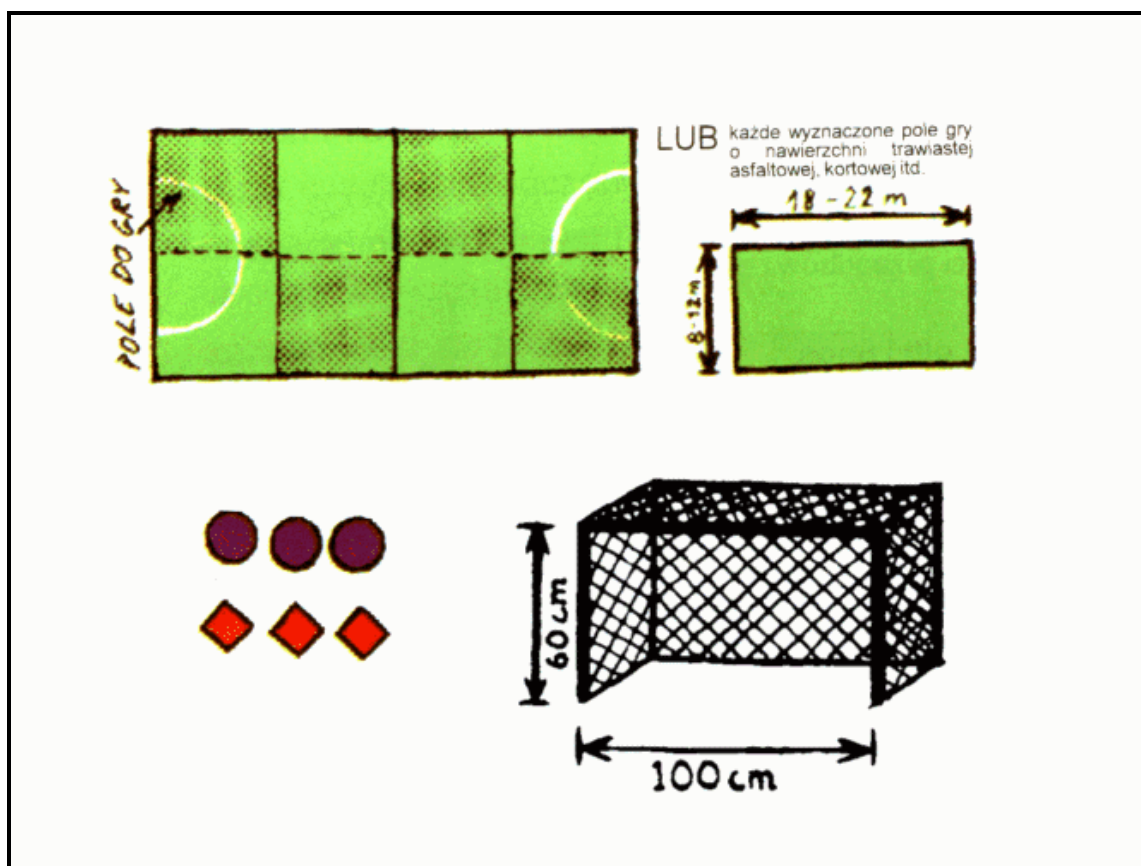


## Załącznik nr 3

### Przepisy gry w mini-hokeja

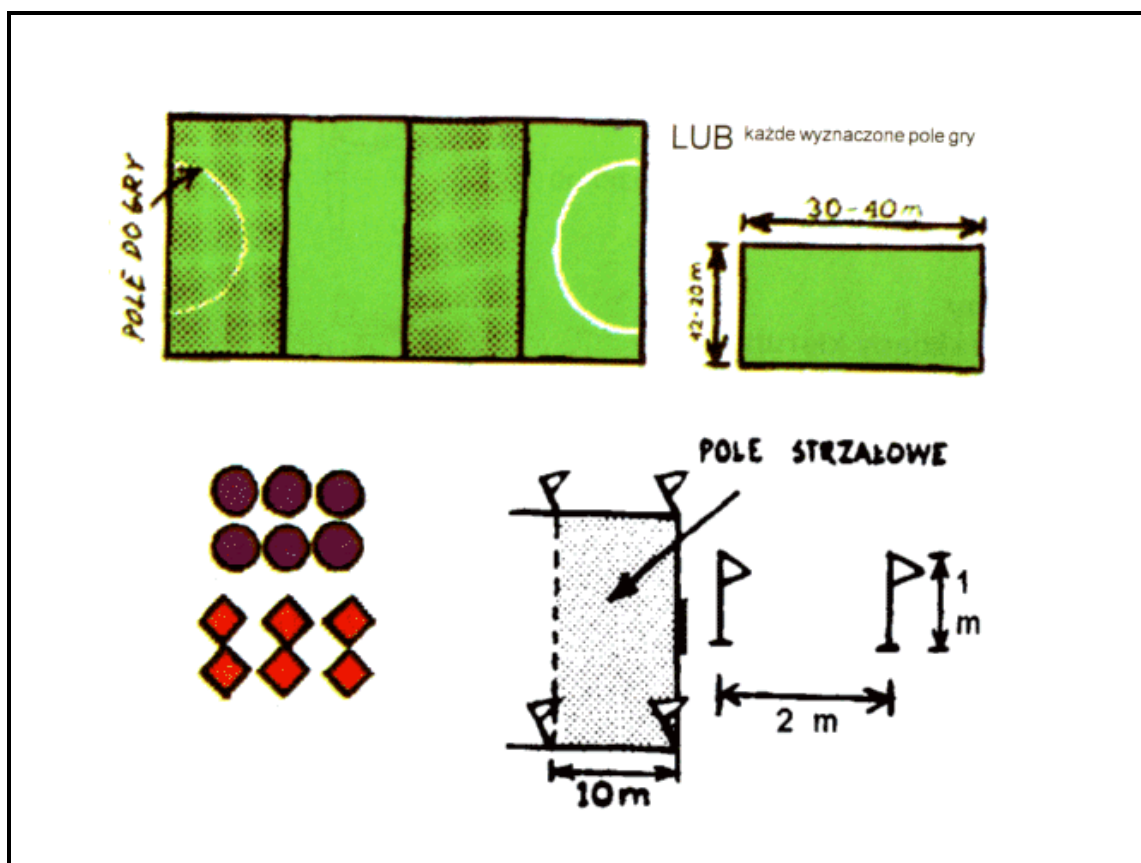
#### Trzech na trzech

- czas gry – 2 x 10 min;
- gra bez obecności bramkarza;
- bez pola strzałowego;
- zakaz uderzania piłki z pełnego zamachu;
- w początkowej fazie nauki upraszczać przepisy;
- rzut karny wykonuje się pchnięciem lub uderzeniem z punktu bądź linii znajdującej się na środku boiska w kierunku bramki przeciwnika.



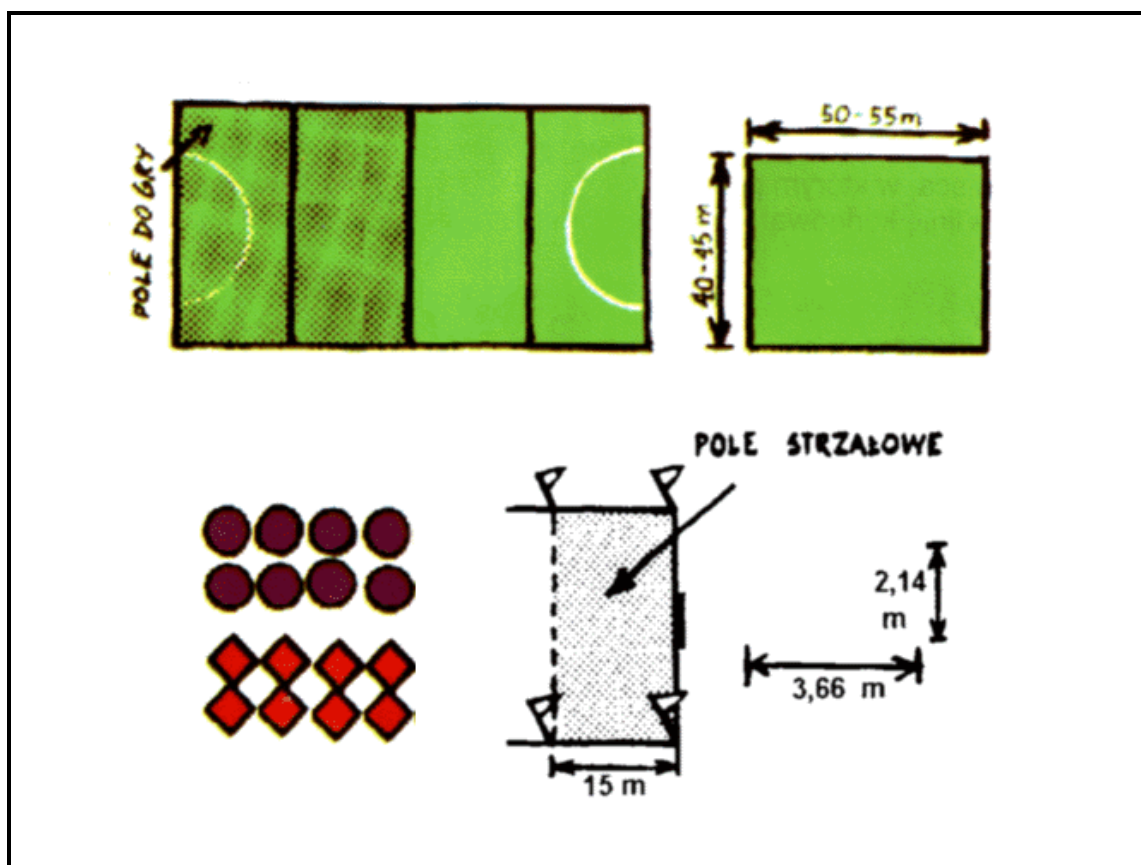
#### Sześciu na sześciu

- czas gry – 2 x 15 min;
- gra z bramkarzem;
- pole strzałowe 10 metrowe;
- zakaz uderzania piłki z pełnego zamachu;
- rzut karny wykonywany jest pchnięciem z punktu przed bramką, znajdującego się w odległości 5 m od środka linii bramkowej, a broni rzut karny bramkarz drużyny przeciwnej.



## Ośmiu na ośmiu

- czas gry – 2 x 25 min;
- gra z bramkarzem;
- pole strzałowe 15 metrowe;
- bramka typowa dla hokeja na trawie;
- zakaz uderzania piłki bekhendem z pełnego zamachu;
- rzut karny wykonywany jest pchnięciem z punktu przed bramką, znajdującego się w odległości 6 m od środka linii bramkowej;
- rzut różny – zastępujemy strzałem na bramkę z uderzenia do wysokości desek lub pchnięciem. Wykonywany jest z linii pola strzałowego.



Opracował S. Mazany