

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа №2» Кулундинского района
Алтайского края

**СОГЛАСОВАННО
УТВЕРЖДЕНО**

методическим советом школы
приказом директора школы
№ 93-д от «31» 08.2023г.
№6 от «30» 08.2023г.

_____ М.А Стародубцева

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Хоккей с шайбой»
Для учащихся 6-9 классов на 2023-2024 учебный год

Составитель: Куркай Д.В.
учитель О Б Ж

с. Кулунда
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хоккей» для обучающихся 6-8 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основной школы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 и рабочей программы «Физическая культура 5 – 9 классы» -В.И.Ляха, (М.: Просвещение,2011), рекомендованной Министерством образования РФ, в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом. В основу рабочей программы положена «Основная образовательная программа МБОУ «КСОШ №2»».

Актуальность: программа внеурочной деятельности направлена на реализацию спортивно – оздоровительного направления. Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обычных подвижных игр является игра в хоккей. Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в хоккей в зимний период. Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и игра в хоккей, направленная на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Сроки реализации рабочей программы - 2 года. Рабочая программа рассчитана на 68 часов (1 час в неделю, 34 часа в год). Возрастная группа – обучающихся 6-8 классы. Количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Цель данной программы - содействие всестороннему физическому развитию личности школьника средствами игры с элементами спорта.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

-содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

-содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

2. Совершенствование психомоторных способностей младших школьников:

-развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, прыгучесть);

-способствовать развитию умения хватать, держать, отбивать и бросать предметы, рассчитать траекторию броска, согласовать с ним силу.

3. Воспитывать выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

4. Воспитывать желание получить положительные результаты, выполнять простейшие требования безопасной игры.

Ожидаемые результаты:

1. Изменение у учащихся отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Снижение заболеваемости школьников.

3. Снижение психоэмоциональных расстройств.

4. Повышение уровня физической подготовки школьников.

5. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

6. Снижение последствий умственной нагрузки.

7. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Личностные и метапредметные результаты

освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- формирование чувства ответственности за достижение результатов личных и командных;
- освоение положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- владение умением оценивать и понимать причину успеха и неуспеха в спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Контролировать выполнение упражнения и технико - тактические действия в избранном виде спорта;
- привитие устойчивого интереса к оздоровлению, к физической культуре и спорту, воспитание потребности вести здоровый образ жизни;
- проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Предполагаемые результаты внеурочной деятельности:

- формирование знаний о правилах ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- овладение знаниями в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного отношения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения;
- освоение практических навыков по лыжным гонкам в соревнованиях и стремление к высоким спортивным достижениям.

Содержание программы (6 класс)

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие

постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Тема № 2. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Изменение скорости движения.

Тема № 3.

Основные техники и технической подготовки.

Основные понятия и техники «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеозаписи.

Тема № 4 .Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема № 5. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Тема № 6. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Содержание программы (7 класс)

Тема № 1.Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Тема № 2. Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Тема № 3. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие и гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Тема № 4. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема № 5. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Тема № 6. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Тема № 7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трёхкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшим отягощением (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа на высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Содержание программы (8 класс)

Тема № 1. Хоккей, как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объём контрактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Тема № 2 . Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Тема № 3. Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

Тема № 4. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3*18 м, 6*9 м, и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Тема № 5. Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей.

Тема № 6. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Кувырки вперёд и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Тематическое планирование на 6 класс

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов	Дата по факту	Примечание
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Теория	2		
2.	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.	Практика	2		
3	Перестроения: в одну-две шеренги, в	Практика	1		

	колонну по одному, по два.				
4.	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.	Практика	2		
5.	Выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.	Практика	1		
6.	Изменение скорости движения.	Практика	1		
7.	Основные техники и технической подготовки Основные понятия и технике «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов.	Теория	2		
8.	Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Показатели надёжности, стабильности и вариативности.	Теория	1		
9.	Особенности техники игры вратаря.	Практика	1		
10.	Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы.	Теория	2		
11.	Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами.	Теория	2		
12.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Теория	1		
13.	Понятие об утомлении и переутомлении.	Теория	1		
14.	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	Практика	2		
15.	Махи вперёд, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями	Практика	1		
16.	вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.	Практика	2		
17.	Упражнения для развития гибкости.	Практика	2		

18.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.	Практика	2		
19.	Отжимание из упора лежа на высоком темпе.	Практика	2		
20.	Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.	Практика	3		
	ИТОГО:		34 часа		

Тематическое планирование на 7 класс

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов	Дата по факту	Примечание
1.	Этапы развития отечественного хоккея.	Теория	2		
2.	Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях.	Теория	1		
3	Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления.	Практика	1		
4	Упражнения со снарядами: со штангой, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.	Практика	2		
5.	Понятие и гигиене и санитарии. Уход за телом.	Теория	1		
6.	Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания.	Теория	2		
7.	Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная	Практика	2		

	стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.				
8.	Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.	Практика	2		
9.	Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.	Практика	2		
10.	Упражнения для развития силовых качеств.	Практика	2		
11.	Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.	Практика	2		
12.	махи вперёд, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями	Практика	1		
13.	вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.	Теория	2		
14.	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	Практика	1		
15.	Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.	Практика	1		
16.	Игра в настольный теннис.	Практика	1		
17.	Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью	Практика	1		
18.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.	Практика	1		
19.	Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.	Практика	2		

20.	Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.	Практика	1		
21.	Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.	Практика	2		
22.	Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.	Практика	2		
	ИТОГО:		34 часа		

Тематическое планирование 8 класс

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов	Дата по факту	Примечание
1	Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта.	Теория	1		
2	Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности.	Теория	2		
3	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Практика	2		
4	Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.	Практика	2		
5	Травматизм в спорте и его профилактика	Теория	2		
6	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	Практика	2		
7	Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.	Практика	1		
8	Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.	Практика	2		
9	Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.	Практика	2		
10	Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.	Практика	2		

11	Соревнования по хоккею Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	Теория	1		
12	Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей.	Теория	1		
13	Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.	Теория	1		
14	Упражнения для развития координационных качеств.	Практика	2		
15	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.	Практика	2		
16	Кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках.	Практика	2		
17	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер.	Практика	2		
18	Прыжки в высоту и длину.	Практика	2		
19	Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.	Практика	3		
	Итого:		34		

Литература

- Валентинов В. Игра в хоккей. С.-Петербург, Литера, 2002
- Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 1986
- Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
- Кенман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва, Просвещение-Владос, 1995
- Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987
- Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 1977