

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШЕРАГУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ЦИФРОВОГО И ГУМАНИТАРНОГО
ПРОФИЛЕЙ «ТОЧКА РОСТА»

РАССМОТРЕНО
на заседании педаго-
гического совета
протокол № 1
« 30 » 08 2023г

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель
ЦО «Точка роста»
« 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ
«Шерагульская СОШ»
« 30 » 08 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО
ХОККЕЮ

Составил: Сапегин Руслан Витальевич
Срок реализации: 2 года

Шерагул 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 «СОШ №14».

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 обыкновенных 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 – обучающиеся 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.

Планируемые 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

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 объём 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 раз-

ной 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

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
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,	Практика	2

	партнера, игрока-соперника.		
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 вперёд 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	Практика	2

	и длину.		
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