

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.М.Пенькова
с. Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

_____ / Мешалкина И.С.

«30» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с.Марьевка

_____ / Внуков В.В.

Приказ № 79/1

«31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Предмет (курс) «Хоккей»

Класс: 5-7

Реализуется: 5 класс

Количество часов по учебному плану: 34 часа в год (1 час в неделю)

Авторы программы: Корнилов М.А.

Рассмотрена

на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

Председатель МО _____ Торопова Н.А./

Марьевка 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хоккей» для обучающихся 5- 7 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,2020), рекомендованной Министерством образования РФ, в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом.

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 (1час в неделю, 34 часа в год). Возрастная группа – обучающихся 5 - 6 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 образовательные 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 (5 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 технике «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.

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 (6 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, гириями, 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 отягощениями (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 7 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 5 класс

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Т.Б.	Теория	2
2.	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.	Практика	2
3	Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.	Практика	1
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 техникой подготовки Основные понятия и технике «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов.	Теория	2
8.	Средства, методы и методические подходы к изучению 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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Хоккей для всех, 5-7 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2020.- 64 с. 2.

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>