

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Мельница»

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол от 29.08.2019 г. № 1

Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
(Беседина А.В.)  
Дата: 30.08.2019 г.

«Утверждена»  
приказом директора  
МКОУ «СОШ с. Мельница»  
от 30.08.2019 г. № 154

**Рабочая программа**

**«Хоккей»**

Внеурочная деятельность

**Физкультурно-спортивная и оздоровительная**  
направленность

**5-9 классы**  
класс

Срок реализации: **1 год**

Составитель программы:

**Шестернев К.Е.**

ФИО учителя

педагог ДО

должность

высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является хоккей с шайбой.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по хоккею для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой игры. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

**Цель программы**– воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем с шайбой.

### **Задачи программы:**

#### **образовательные:**

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;

#### **развивающие:**

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы; - развитие тактического мышления.

#### **воспитательные:**

- воспитание интереса к хоккею с шайбой;

- формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;
- воспитание творческой инициативы; - формирование социальной активности.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения с учётом возраста занимающихся и их физической подготовленности.

#### **Объем программы:**

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой в спортивно-оздоровительных группах.

Программа «Хоккей» рассчитана на 1 год обучения (34ч), из расчета 1 час в неделю.

#### **Основными формами** занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- медико-восстановительные мероприятия,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

#### **Основные формы** организации деятельности учащихся:

- групповая,
- индивидуальная,
- в парах.

### **Планируемые образовательные результаты программы**

#### **Личностные**

- обладают чувством собственного достоинства,
- умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества,
- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные**

##### **Познавательные**

- умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

##### **Коммуникативные**

- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,  
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми

#### **Регулятивные**

- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,  
- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,  
- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  
- имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности  
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

#### **Предметные**

##### **На спортивно-оздоровительном этапе (1 год обучения):**

##### **Знать**

1. Основные способы закаливание организма;
2. Основы техники и тактики хоккея с шайбой.

##### **Уметь:**

3. Владение клюшкой, умение кататься на коньках.

#### **Критерии и способы определения результативности**

**Вводный контроль** проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях и составления на всех обучающихся индивидуальных характеристик. Детям, вступающим в объединения, стартовой подготовки как таковой не требуется.

**Текущий контроль** проводится после изучения каждого раздела курса. Данный вид контроля производится в виде тестирования, опроса, повседневного систематического наблюдения; соревнований, сдачи нормативов. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на спортивных соревнованиях, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

**Итоговый контроль** проводится в виде зачетного занятия (сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки), участие в соревнованиях различного уровня и масштаба.

#### **Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

- участие в соревнованиях между учебных групп.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах.
- открытые занятия.
- тесты.
- спартакиады.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Всесторонняя физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Утренняя зарядка, индивидуальные задания.

Требования по физической подготовке.

### **Основы техники игры в хоккей**

Понятие о технике. Трудолюбие - важнейший фактор роста индивидуального мастерства.

Характерные особенности техники. Бег на коньках - коротким и скользящим шагом, повороты скрещением, переступанием, толчком одной ногой. Бег спиной вперед. Ускорения, рывки. Значение скорости и маневренности бега. Торможение. Торможение с поворотом на 90гр. Плугом, полуплугом. Вирази по малым и большим дугам.

Целесообразность применения различных приемов техники в игре.

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Расчет на месте. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

*Обще развивающие упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения с набивными мячами различного веса. Упражнения со скакалками. Спортивные игры и эстафеты.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке (со скамейкой).

*Упражнения из других видов спорта.* Легкая атлетика. Ходьба и бег различными способами и в разном темпе. Бег на короткие дистанции: 20,30, 40, 60. 100 метров. Бег со старта. Ускорения. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Бег на местности. Метание теннисного мяча.

*Гимнастика.* Упражнения типа зарядки и разминки. Отжимание от скамейки, от пола. Стойки на плечах, на лопатках.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед и назад в группировке. Переворот боком. «Мост». Стойка на кистях с помощью.

*Подвижные игры.* «Пятнашка», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мяч капитану», «Перестрелка», и др.

*Спортивные игры.* «Вышибалы», футбол.

#### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития силы.* Приседания на одной и обеих ногах. То же с сопротивлением. Отжимание от скамейки, от пола. Подтягивание. Перетягивание в парах и группах. Выталкивание партнера из круга. Упражнения с амортизаторами на месте и в движении, шагом и бегом.

*Упражнения для развития быстроты.* Рывки с высокого и низкого старта. Пробегание отрезков 40-60м по сигналу из положения стоя, сидя, лежа. Бег с быстрым изменением направления и способа бега по сигналу. Бег на месте с высоким подниманием бедра. То же с продвижением вперед. Ускорения. Пробегание отрезков 15-25м с максимальной скоростью. Соревнования на скорость пробегания отрезков 15-25м. (по заданию)\*

*Упражнения для развития прыгучести.* Напрыгивание и перепрыгивание через препятствия толчком одной, обеими ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной с доставкой подвешенных предметов. Прыжки с одной ноги на другую, имитируя бег на коньках. Скрестные прыжки через линию, коридор, через клюшки, гимнастические скамейки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге, двух ногах, то же прыжками

«шагом». Отталкивание двумя ногами. Прыжки с одной ноги на другую в глубокий присед. Прыжки крестными, и приставивши шагами. Прыжки «по - кочкам», с поворотом спиной вперед. Прыжки в гору и с горы. Прыжки на препятствие (лестницу, гимнастическую скамейку и др.). Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения для выработки выносливости. Бег на местности на различные дистанции без учета времени и на время. Многократное пробегание отрезков (по заданию). Выполнение различных упражнений «поточным» методом.

*Упражнения для развития ловкости.* Всевозможные акробатические упражнения, эстафеты с мячом. Подвижные игры, бег с преодолением препятствий.

*Упражнение для развития гибкости.* Маховые движения руками с большой амплитудой. Ходьба широким шагом с покачиванием. Многократные наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Мост из положения лежа и наклоном назад.

*Упражнения для развития ориентировки.* Внезапное изменение направления в беге и ходьбе, по зрительным сигналам. Метание мячей (шайбы) в неподвижную и подвижную цели после поворота, прыжка и др. Метание на точность после выполнения различных элементов (поворотов, акробатических прыжков и др.)

### **Изучение и совершенствование техники игры в хоккей.**

*Техника передвижения* на коньках скользящим и коротким шагами. Торможения, остановки полуплугом и поворотом. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движение по кругу вправо и влево. Движение спиной вперед. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

*Техника владения клюшкой и шайбой.* Обучения способам держания клюшки на месте и в движении в различные моменты игры. Обучение ведению шайбы перед собой, по дуге вправо и влево между стоек. Ведение шайбы сбоку, толчками вперед. Плавное ведение шайбы.

*Остановка шайбы.* Остановка шайбы, скользящей по льду, крюком клюшки. Остановка шайбы клюшкой слева, справа, вблизи ног. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька).

*Броски шайбы.* Бросок шайбы по льду и по воздуху с места (справа и слева). То же в движении (слева и справа). Короткий бросок шайбы слева, справа.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения клюшкой, отклонением головы и туловища в сторону. Обманные движения с выпадом вправо, влево. Обманные движения клюшкой с поворотом хоккеиста.

Имитация приемов на земле и тренировка на льду. Прыжки боком с одной ноги на другую. Прыжки приставными шагами. Движение боком вперед, толкаясь одним коньком.

Ловля катящегося и летящего мяча. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Одновременная передача мяча друг другу в парах и др. Имитация движений на месте. Отбив мячей от стенки. Отбив подвесных мячей. Отбив и передача внутренней и внешней стороной стопы. Имитация приема отбива. Отбив мячей, посылаемых тренером.

### **Ожидаемые результаты**

1. Овладение техникой игры в хоккей длительный процесс, требующий от занимающихся большой настойчивости и трудолюбия. Поэтому наряду с физической и технической подготовкой большое внимание следует уделять воспитанию таких морально-волевых качеств, как решительность, настойчивость, самообладание, смелость, воля к победе и др. Качество выполнения изучаемых технических приемов (движения должны выполняться правильно, экономично и без лишнего напряжения). Условия выполнения технического приема необходимо усложнять постепенно, увеличивая быстроту исполнения и скорость передвижения, приближая занятия к игровой обстановке.

2. Обучающийся ведет здоровый образ жизни

3. Обучающийся становится целеустремленным

### Эффективность программы

Способами контроля эффективности программы являются соревнования.

**Формы контроля:** Анкетирование обучающихся и их родителей, ведение журнала руководителем секции, организация и проведение соревнований, административный контроль (раз в месяц), наблюдения, беседы с обучающимися.

**Критерии:** стабильное посещение занятий, участие в соревнованиях, усвоение социальных норм поведения.

**Показатели эффективности:** желание участвовать в соревнованиях, стремление к спортивной победе, отказ от вредных привычек, доброжелательное отношение к людям.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История возникновения и развития хоккея.	1	1	
2	Инструктаж по технике безопасности при игре в хоккей.	1	1	
3	Основные приемы игры	1	1	
4	Упражнения для развития выносливости	1		1
5	Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата.	1		1
6	Упражнения для развития ловкости	1		1
7	Упражнения для развития силовых качеств	1		1
8	Упражнения для развития силы	1		1
9	Упражнения для развития быстроты	1		1
10	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1		1
11	Упражнения для развития ловкости	1		1
12	Специальные дыхательные упражнения	1		1
13	Катание на коньках.	1		1
14	Выполнение упражнений с клюшкой и шайбой.	1		1
15	Ведение шайбы с передачей в тройках.	1		1
16	Ведение шайбы с броском по воротам.	1		1
17	Ведение шайбы с преодолением сопротивления.	1		1

18	Ведение шайбы в ограниченной зоне.	1		1
19	Ведение шайбы в различных направлениях	1		1
20	Борьба за шайбу в парах, четверках.	1		1
21	Ведение шайбы с обводкой и броском	1		1
22	Броски по воротам с сопротивлением противника.	1		1
23	Броски по воротам в одно касание, « кистевой толчок», после обводки, после паса	1		1
24	Кистевой бросок « Щелчок».	1		1
25	Ведение шайбы в ограниченной зоне, в различных направлениях	1		1
26	Держание шайбы в зоне.	1		1
27	Тактика игры « прорыв»	1		1
28	Тактика игры « пассивная коробка».	1		1
29	Вбрасывание шайбы и последующая атака	1		1
30	Способы отбора шайбы.	1		1
31	Взаимодействие игроков в нападении.	1		1
32	Взаимодействие игроков в обороне	1		1
33	Броски по указанной цели.	1		1
34	.Выбор места для выполнения паса.	1		1
	Итого:	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

#### **Используемая литература.**

1. программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура», издательство «Дрофа», Москва – 2006г.
2. Комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, « Просвещение», Москва-1995г.
3. «Спортивные и подвижные игры», издательство «Физкультура и спорт». Москва-1984г.
4. Быстров В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод. пособие/ В.А. Быстров.-М: Терра - Спорт, 2000.
5. И. Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224
6. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и.,1984.
7. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с.
8. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.словац.)- М.: ФиС, 1974.
9. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.