

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО Говорова Е.С. 18.11</p> <p>Протокол № 1 от «10» 08 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области НВ, Ефимова «15» 08 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области Зеленская Г.В. Приказ № 304 от «30» 08 2023 г.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности ФГОС

«Хоккей»

Срок реализации – 1 год

для 8 класса

Выполнил учитель:
физической культуры
Коньшин М.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хоккей» для обучающихся 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.

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, быстрой 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, умения 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 рекомендуются проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и игра в хоккей, направленная на снятие утомленного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Сроки реализации рабочей программы - 1 год. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1час в неделю). Возрастная группа – 8 класс. 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, рассчитывать 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 технику - 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 (8 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: чемпионатах 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 сопротивление. Упражнения со снарядами: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, металлгигиескими 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/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоголки, 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.

Тематическое планирование 8 классе

Наименование разделов И тем программы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Электронные ресурсы
Этапы развития отечественного хоккея. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях.	2	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	https://edsoo.ru
Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.	4	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru
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 стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.	4	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru
Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью	4	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru
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.	4	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru
Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на	4	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического	https://edsoo.ru

перекладные, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.		вкуса, аккуратности и т.д.	
Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис.	4	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru
Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.	8	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	https://edsoo.ru
	34 часа		

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

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название раздела Тема урока	Сроки прохождения		Формы деятельности	Воспитательный потенциал
		плановые	фактические		
1	Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта.			Одноразовые занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
2	Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта.			Одноразовые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
3	Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
4	Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности.			Одноразовые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия,

					Добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
5	Упражнения для рук и плечевого пояса.		Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
6	Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.		Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
7	Травматизм в спорте и его профилактика		Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
8	Травматизм в спорте и его профилактика		Однонаправленные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	
9	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и		Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление	

	сложной).			Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
10	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).			Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
11	Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
12	Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
13	Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.

14	Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.			Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
15	Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.			Комбинированные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
16	Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.			Целостно-игровые занятия Соблюдение основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
17	Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможной максимальной быстротой.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
18	Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможной максимальной быстротой.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса,

						аккуратности и т.д.
19	Соревнования по хоккею Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.			Однонаправленные занятия		Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
20	Соревнования по хоккею Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.			Комбинированные занятия		Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
21	Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинированная. Основные правила игры в хоккей.			Однонаправленные занятия		Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
22	Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинированная. Основные правила игры в хоккей.			Комбинированные занятия		Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
23	Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки:		Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия,

				техническому, тактическому или физическому	доброосведности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
24	Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, доброосведности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
25	Упражнения для развития координационных качеств.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, доброосведности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
26	Упражнения для развития координационных качеств.			Целостно-игровые занятия Соблюдение основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, доброосведности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
27	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, доброосведности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
28	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление

	с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.					здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
29	Кувьрки вперёд и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках.		Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка		Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
30	Кувьрки вперёд и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках.		Целостно-игровые занятия			Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
31	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и г/а барьер.		Целостно-игровые занятия	Соблюдение основных правил		Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
32	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и г/а барьер.		Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка		Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.

33	Прыжки в высоту и длину.		<p>Однонаправленные занятия</p> <p>Посвящены только одному из компонентов подготовки: техническому, тактическому или физическому</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.</p>
34	Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.		<p>Контрольные занятия</p> <p>Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.</p>

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