

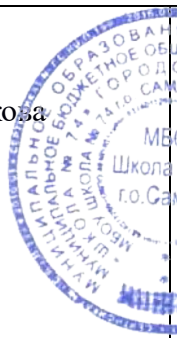


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 74» городского округа Самара**

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей технологии, физической культуры, музыки. протокол № 1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Зам. директора по ВР  И .А. Анненкова «25»августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа № 74» г.о. Самара  А.А. Захаркин Приказ. № 198-од от 29.08.2023г.</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Хоккей с шайбой»

Уровень образования: основное, общее

Составитель: Фомин М.П.

## Паспорт рабочей программы

<b>Класс</b>	5-9
<b>Направление внеурочной деятельности</b>	Спортивно-оздоровительное
<b>Форма организации внеурочной деятельности</b>	Секция
<b>Количество часов в неделю</b>	5 кл – 1 6 кл - 1 7 кл. – 1 8 кл. – 1 9 кл - 1
<b>Количество часов в год</b>	5 кл – 34 6 кл. - 34 7 кл. – 34 8 кл. – 34 9 кл. - 34
<b>Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями</b>	ФГОС ООО
<b>Рабочая программа составлена на основе рабочей программы</b>	«Физическая культура 5 – 9 классы» -В.И.Ляха, (М.: Просвещение,2011), рекомендованной Министерством образования РФ, в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

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

- Снижение заболеваемости школьников.
- Снижение психоэмоциональных расстройств.
- Повышение уровня физической подготовки школьников.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

- Снижение последствий умственной нагрузки.
- Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

•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

## **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;

#### **Указания к выполнению нормативов**

*Бег на 20 метров с высокого старта.* Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта.

*Бег на коньках на 20 метров.* Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

*Прыжок в длину толчком с двух ног.* Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а так же уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. Исходное положение упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

*Бег на коньках на 20 метров спиной вперед.* Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние, до синей линии.

*Слаломный бег на коньках без шайбы.* Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

*Челночный бег 4x9 метров.* Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале.

По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии.

*Челночный бег на коньках 6х9 метров.* Тест на уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Старт с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком.

### *Содержание курса внеурочной деятельности*

**Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях хоккеем:** История возникновения хоккея. Значение физической культуры и спорта вообще и хоккея в частности на организм занимающихся. Ведущие команды России.

**Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь:** Разметка хоккейной площадки. Состав команды. Снаряжение хоккеиста. Судьи. Основные правила игры. Взятие ворот. Вбрасывание шайбы. Положение «вне игры». Проброс шайбы. Бросание клюшки. Подножки. Время игры.

**Гигиена, самоконтроль, предупреждение травм:** Спортивная одежда. Личная и общественная гигиена. Соответствие спортивного инвентаря по размеру. Режим юного спортсмена. Правила поведения на занятиях. Контроль за своим физическим состоянием.

**Общая и специальная физическая подготовка:** Строевые упражнения. Бег в медленном темпе. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры и эстафеты на коньках.

**Техника игры:** Передвижение на коньках: посадка хоккеиста, скольжение лицом вперёд; повороты не отрывая коньков от льда, переступанием; торможение «плугом» Повороты, торможение и остановка с поворотом двух ног. Владение клюшкой и шайбой: способы держания клюшки, ведение шайбы; передача и остановка шайбы на месте и в движении; передача шайбы в движение. Отбор шайбы: подбивание клюшки, удар по клюшки, перехват шайбы. Техника игры вратаря: стойка и перемещение, отбивание шайбы клюшкой, ногами и руками, накрывание шайбы.

**Тактика игры:** Функции игроков (нападающий, защитник, вратарь). Индивидуальные тактические действия игроков без шайбы: выбор места в атаке, в обороне. Применение целесообразного технического приема (с шайбой).

**Инструкторская и судейская практика:** Оказание помощи товарищу в

овладение техникой игры. Помощь в судействе во время учебной игры на занятиях своей группы.

**Учебная игра:** Игра с выполнением поставленных задач.

**Соревнования:** Соревнования на первенство района, города, области.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях хоккеем.	1	1	
2	Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	
3	Гигиена, самоконтроль, предупреждение травм.	1	1	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	4		4
5	Техника игры.	8		8
6	Тактика игры.	8	-	8
7	Судейская практика.	1		1
8	Учебная игра.*	5	-	5
9	Соревнования.**	5		5
Всего		34	3	31

\*- отводится время на каждом практическом занятии.

\*\* -соревнования проводятся по районному графику.