

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Волжская средняя общеобразовательная школа

Утверждено  
Приказ № 124 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Клуб любителей хоккея»  
(3-7 класс)**

Составитель: Кузнецов Николай Владимирович

2023 год  
п. Волга

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Волжской средней общеобразовательной школы, требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального образования и на основе Федерального закона от 01.01.2001 г. «О физической культуре и [спорте в Российской Федерации](#)» и Типовым положением об образовательном учреждении [дополнительного образования](#) детей (постановление Правительства РФ от 01.01.2001 г. № 000), Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами САНПИН 2.4.4.1251-03 Министерства здравоохранения РФ (Постановление от 01.01.2001 г. №27), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В соответствии с Учебным планом Волжской средней общеобразовательной школы на реализацию программы отводится 2 часа в неделю.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1.Овладение техникой игры в хоккей.
- 2.Воспитание морально – волевых качеств: решительности, настойчивости, самообладания, смелости, воли к победе, целеустремленности.
- 3.Качественное выполнение изучаемых технических приемов (движения должны выполняться правильно, экономично и без лишнего напряжения).
4. Ценностное отношение обучающегося к своему здоровью.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### **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. Виражи 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 полупагат. 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития хоккея.	1		
2.	Инструктаж по технике безопасности при игре в хоккей.	1		
3.	Основные приемы игры	5		
4.	Передача шайбы длинным разгоном, коротким разгоном с неудобной стороны	8		
5.	Техника финтов	5		
6.	Упражнения для развития ловкости	3		
7.	Упражнения для развития ориентировки	3		
8.	Упражнения для развития силы	3		
9.	Упражнения для развития быстроты	3		
10.	Упражнения для развития прыгучести	3		
11.	ОФП	3		
12.	Специальная физическая подготовка	2		
13.	Изучение и совершенствование техники игры в хоккей	3		
14.	Приемные и переводные испытания	1		
15.	Отработка создание ситуации «вне игры»	3		
16.	Развитие техники катания	7		
17.	Упражнение для развития гибкости	2		
18.	Развитие равновесия и баланса	2		
19.	Легкая атлетика	1		
20.	Упражнения для развития быстроты	2		
21.	Упражнения для развития силы	4		
22.	Разбор литературы по хоккею	3		

	Итого:	68		
--	--------	----	--	--