

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа № 1» -  
отделение Каргалинская школа – детский сад**

**Согласовано  
на заседании методического  
совета школы  
/протокол № 1  
от 30.08.2021года**

**Утверждено  
приказом  
№ 185/1 -ОД  
от 31.08.2021года**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
секции «Хоккей с шайбой»  
для 8-11 классов  
Новикова Виктора Евгеньевича  
на 2021-2022 учебный год**

**с.Каргалы  
2021г.**

Рабочая программа  
по виду спорта «Хоккей с шайбой»

на 2021-2022 учебный год

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты:

- формирование знаний о хоккее и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия хоккеем свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

План-график распределения учебных часов.

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. О.Ф.П	30	8	8							7	7
2. С.Ф.П	15	6	6							1	2
3. Теоретическая подготовка	8	3	3								2
4. Техничко-тактическая подготовка	160	3	3	27	27	18	18	24	24	8	8
5. Психологическая подготовка	13	3	2							4	4
6. Соревнования	15	1	1				3	4		3	4
7. Контрольные нормативы	6	3								2	1
8. Самостоятельная работа	5		1							2	2
Всего часов:	252	27	24	27	27	18	21	27	24	27	30

**Базовый уровень подготовки.** На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление

здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники. На базовом этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с ноября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид

### Тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в России Инструктаж по ТБ Контрольно-переводные испытания.	3
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	3
3	Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры	3
4	Врачебный контроль и самоконтроль.Предупреждение травм,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	3
5	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	3
6	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	3
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры	3
8	ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре. Психологическая подготовка Воспитание высоких моральных качеств.	3
9	Психологическая подготовка Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	3
10	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	3
11	Правила соревнований.Организация и проведение соревнований.	3
12	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	3
13	Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	3
14	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	3

15	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	3
16	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	3
17	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	3
18	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	3
19	Совершенствование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	3
20	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	3
21	Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры	3
22	Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка.	3
23	Общая физическая подгатовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подгатовка.	3
24	Основная стойка (посадка) хоккеиста. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	3
25	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда Повороты по дуге толчками одной внешней) ноги (переступанием)	3
26	Техника игры. Техника передвижения на коньках Повороты влево и вправо скрестными шагами	3
27	Техника игры. Техника передвижения на коньках. Повороты влево и вправо скрестными шагами	3
28	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда Бег спиной вперед переступанием ногами Учебно-тренировочная игра	3
30	Старты из различных положений с последующими рывками Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	3
31	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	3
32	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости .Учебно-тренировочная игра	3
33	ОФП ОРУ без предметов.Торможение “плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90. Учебно-тренировочная игра	3
34	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение. Учебно-тренировочная игра	3
35	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. Учебно-тренировочная игра	3
36	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой. Учебно-тренировочная игра	3
37	Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе.	3
38	Общая физическая подгатовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	3
39	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Учебно-тренировочная игра	3

40	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	3
41	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей.	3
42	ОФП. Упражнения для развития силы, выносливости. Учебно-тренировочная игра	3
43	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	3
44	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе. Учебно-тренировочная игра	3
45	ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.	3
46	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Учебно-тренировочная игра	3
47	ОФП. ОРУ . Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападения.	3
48	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок. Учебно-тренировочная игра	3
49	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Бросок по шайбе «челщёк».	3
50	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	3
51	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнером. Ускорение , челночный бег. Учебно-тренировочная игра	3
52	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	3
53	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	3
54	ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	3
55	ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук. тактика обороны. Учебно-тренировочная игра	3
56	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	3
57	ОФП ОРУ без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика. Учебно-тренировочная игра	3
58	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Нападение игрока.	3
59	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой, подготовка к соревнованиям.	3
60	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	3
61	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	3
62	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	3
63	Общая физическая подготовка. Научить делать финты.	3
64	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.	3

65	ОФП.СФП. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах Спортивные игры	3
66	ОФП. СФП. Упражнения, выполняемые для мышц шеи и туловища.	3
67	ОФП. СФП. Упражнения для мышц ног.	3
68	Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка.	3
69	ОФП. СФП. Упражнения для развития ловкости. Спортивные игры: баскетбол	3
70	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Спортивные игры: баскетбол	3
71	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы	3
72	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Специальная физическая подготовка.	3
73	Упражнения для развития выносливости Специальная физическая подготовка Спортивные игры: баскетбол	3
74	Упражнения для развития выносливости Специальная физическая подготовка Спортивные игры: баскетбол	3
75	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Спортивные игры	3
76	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Спортивные игры	3
77	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Спортивные игры	3
78	Специальная физическая подготовка игры и эстафеты с препятствиями. Спортивные игры: футбол	3
79	Специальная физическая подготовка игры и эстафеты с препятствиями. Спортивные игры: футбол	3
80	Специальная физическая подготовка игры и эстафеты с препятствиями. Спортивные игры: футбол	3
81	Специальная физическая подготовка игры и эстафеты с препятствиями Спортивные игры: баскетбол	3
82	Контрольные испытания по общей физической подготовке	3
83	Контрольные испытания по технической подготовке	3
84	Подведение итогов учебного года.	3
Всего		252