

Согласовано
Зам. Директора по УВР
Пред А. Н. Греб

Утверждаю
Директор МБОУ Ровненской СШ им.
Г.П. Ерофеева
Е.Г. Глоба
Приказ № 010308 от 30.08.2024

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ровненская средняя школа им. Г.П. Ерофеева

Программа по внеурочной деятельности «Хоккей с мячом»
Направление: Спортивно-оздоровительное
11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Программу составил: Киндяков
Денис Сергеевич

С. Ровное 2024 г.

			Игра в хоккей.
6.04-12.04		93	Комплекс общей физической подготовки
		94	Комплекс общей физической подготовки
		95	Комплекс общей физической подготовки
13.04-19.04		96	Формирование взаимодействия в команде. Игра в мини-лапту.
		97	Формирование взаимодействия в команде. Игра в мини-лапту.
		98	Формирование взаимодействия в команде. Игра в мини-лапту.
20.04-26.04		99	Формирование взаимодействия в команде. Игра в мини-лапту.
		100	Формирование взаимодействия в команде. Игра в мини-лапту.
		101	Формирование взаимодействия в команде. Игра в мини-лапту.
27.04-3.05		102	Комплекс общей физической подготовки
		103	Комплекс общей физической подготовки
		104	Комплекс общей физической подготовки
4.05-10.05		105	Игра на развитие ловкости и быстроты
		106	Игра на развитие ловкости и быстроты
		107	Игра на развитие ловкости и быстроты
11.05-17.05		108	Упражнения на координацию
		109	Упражнения на координацию
		110	Упражнения на

	28.12	51	Обманные движения телом
30.01-5.01	2.01	52	Обучение перебежке спиной вперёд
	4.01	53	Обучение перебежке спиной вперёд
6.01-12.01	7.01	54	Приемы обыгрывания. Игра в хоккей
	9.01	55	Приемы обыгрывания. Игра в хоккей
	11.01	56	Приемы обыгрывания. Игра в хоккей
13.01-19.01	14.01	57	Наружная обводка. Игра в хоккей
	16.01	58	Наружная обводка. Игра в хоккей
	18.01	59	Наружная обводка. Игра в хоккей
20.01-26.01	21.01	60	Однообразное ведение мяча. Игра в хоккей
	23.01	61	Однообразное ведение мяча. Игра в хоккей
	25.01	62	Однообразное ведение мяча. Игра в хоккей
27.01-2.02	28.01	63	Прием и передача мяча. Игра в хоккей
	30.01	64	Прием и передача мяча. Игра в хоккей
	01.02	65	Прием и передача мяча. Игра в хоккей
3.02-9.02	4.02	66	Взятие ворот. Игра в хоккей
	6.02	67	Взятие ворот. Игра в хоккей
	8.02	68	Взятие ворот. Игра в хоккей
10.02-16.02	11.02	69	Ведение мяча по восьмерке
	13.02	70	Ведение мяча по восьмерке
	15.02	71	Ведение мяча по восьмерке
17.02-23.02	18.02	72	Броски по воротам. Игра в хоккей
	20.02	73	Броски по воротам. Игра в хоккей

			координацию
	19.09	8	Упражнения на координацию
	21.09	9	Упражнения на координацию
23.09-29.09	24.09	10	Игра на развитие ловкости и быстроты
	26.09	11	Игра на развитие ловкости и быстроты
	28.09	12	Игра на развитие ловкости и быстроты
30.09-6.10	1.10	13	Способы страховки и самостраховки
	3.10	14	Способы страховки и самостраховки
	5.10	15	Способы страховки и самостраховки
7.10-13.10	8.10	16	Имитационные упражнения
	10.10	17	Имитационные упражнения
	12.10	18	Имитационные упражнения
14.10-20.10	15.10	19	Упражнения на координацию
	17.10	20	Упражнения на координацию
	19.10	21	Упражнения на координацию
21.10-27.10	22.10	22	Игра на развитие ловкости и быстроты
	24.10	23	Игра на развитие ловкости и быстроты
	26.10	24	Игра на развитие ловкости и быстроты
28.10-3.11	29.10	25	отталкивания по прямой;
	31.10	26	отталкивания по прямой
	2.11	27	отталкивания по прямой
4.11-10.11	5.11	28	обучать основам техники катания на коньках
	7.11	29	обучать основам техники катания на коньках

- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
- организации места занятий (хоккейной коробки);
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия при игре в хоккей, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Представлять игру в хоккей как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам игры;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Цель данной программы:

содействие всестороннему физическому развитию личности младшего школьника средствами игры с элементами спорта.

Задачи программы:

- **Укрепление здоровья**

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.

- содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организм

- **Совершен**

- ствование психомоторных способностей младших школьников;

- развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, прыгучесть);

- способствовать развитию умения хватать, держать, отбивать и бросать предметы, рассчитать траекторию броска, согласовать с ним силу.

- **Воспитывать выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.**

- **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.

			координацию
18.05-24.05		111	Упражнения на координацию

Литература

- Валентинов В. Игра в хоккей. С.-Петербург, Литера, 2010г
- Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 2003г
- 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, 2005
- Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 2000г
- Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 2004г