



Автономное муниципальное общеобразовательное учреждение  
**ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ**  
426035 г. Ижевск, ул. Шишкина, 3, тел./факс: (3412) 97-12-50  
e-mail: [gly@udm.ru](mailto:gly@udm.ru), [https://ciur.ru/izh/gl\\_izh](https://ciur.ru/izh/gl_izh)

---

### Рассмотрено

на заседании научно-  
методического совета

Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

### Утверждено

Приказом директора АМОУ

«Гуманитарный лицей»

от 1 сентября 2023 г. № 148

## **Рабочая программа** **по курсу внеурочной деятельности** **«Школьный клуб «Хоккей на валенках»** **10 класс**

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Осипов А.А., учитель  
АМОУ «Гуманитарный лицей».

Принято на заседании педагогического совета

Протокол от 30.08.2023 № 1

2023-2024 год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Школьный клуб «Хоккей на валенках» является частью ООП СОО АМОУ «Гуманитарный лицей».

Актуальность программы обусловлена вовлечением детей, проживающих в микрорайоне школы, в различные виды спорта с целью формирования здорового образа жизни. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др.

В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день.

Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание культуры здорового образа жизни, воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Весьма существенным фактором «нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям.

В течение года учащиеся осваивают два вида хоккея: «Настольник» (сентябрь, октябрь, ноябрь, апрель, май) и «Хоккей на валенках» (декабрь, январь, февраль, март).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Программа направлена на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, организацию досуговой деятельности.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «Настольник», «Хоккей на валенках».

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

**Отличительная особенность** программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт тренера-преподавателя.

Завершением обучения является организация соревнований между учащимися, родителями данного учебного заведения, по итогам которого формируются сборные команды учащихся и родителей для участия в ежегодном городском турнире «Школьный Кубок Ижевска по Настольнику», «Школьный Кубок Ижевска по хоккею на валенках».

**Основная цель программы** - укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных игр.

#### **Основные задачи программы:**

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Прогнозируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков физической культуры с помощью спортивных игр, теоретической и практической подготовке обучающихся, первоначальной сформированности основных физических качеств.

На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми, формируются навыки самостоятельной деятельности обучающихся.

Способы определения результативности заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении игр, участии обучающихся в соревновательно-игровой деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы: осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, соревновательного метода.

Структура курса представлена в виде двух разделов: теоретическая и практическая подготовка к игре в хоккей и турнир между командами учащихся.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях.

Общий объем часов – 34 часа в год (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ООО**

#### **Личностные:**

- адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;
- ориентироваться на становление гуманистических ценностей;
- формировать социально-ориентированный взгляд на мир;
- формировать уважительное отношение к иному мнению и культуре других народов;
- учиться понимать свою социальную роль, развивать самостоятельность и ответственность;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные:**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи занятия;
- находить способы решения и осуществления поставленных задач;
- формировать умение контролировать свои действия;
- учиться понимать причины успеха и неуспеха своей деятельности.

##### **Познавательные:**

- овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте;
- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать различные способы поиска информации на заданную тему;
- овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями.

##### **Коммуникативные:**

- активно использовать речевые средства в процессе общения с товарищами во время занятий;
- учиться слушать собеседника, напарника по игре быть сдержанным, выслушивать замечания и мнение других людей, излагать и аргументировать свою точку зрения;
- учиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- владение техникой безопасности во время занятий;
- владение основными правилами соревнования по хоккею («НАСТОЛЬНИК», «ХОККЕЙ НА ВАЛЕНКАХ»);
- умение грамотно использовать терминологию хоккеиста;
- владение знаниями об истории развития хоккея;
- знание сведений о самоконтроле, теоретических основ выполнения технических элементов;
- умение технически правильно осуществлять двигательные действия хоккея, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- умение проводить самостоятельные занятия;

- умение управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- умение соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

## **Содержание программы курса внеурочной деятельности «Школьный клуб «Хоккей на валенках»**

### **Физическая подготовка**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах, заключается в том, чтобы новые средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья.

Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов.

Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста.

Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

### **Приемы техники владения клюшкой и мячом**

Темы	
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват).	+
Ведение мяча на месте.	+
Ведение мяча, не отрывая крюка от мяча.	+
Широкое ведение мяча в движении с перекладыванием крюка клюшки через мяч.	+
Короткое ведение мяча с перекладыванием крюка клюшки.	+

Ведение мяча дозированными толчками вперёд.	+
Ведение мяча коньками.	+
Ведение мяча в движении спиной вперёд.	+
Обводка соперника на месте и в движении.	+
Длинная и короткая обводка.	+
Финт клюшкой.	+
Финт с изменением скорости и направления.	+
Бросок (кистевой).	+
Удар мяча с замахом.	+
Броски в процессе ведения, обводки и передачи мяча. Удары с неудобной руки.	+

#### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения. На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, турнирах.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а также способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактика нападения – выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника.

Умение вести мяч и выполнить удары по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

#### Тактическая подготовка

Тема	
Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+
Дистанционная опека.	+
Контактная опека.	+
Отбор мяча клюшкой.	+
Короткое ведение мяча с переключением крюка клюшки.	+
Ведение мяча дозированными толчками вперёд.	+
Ведение мяча в движении спиной вперёд.	+

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Хоккеист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою команду, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### **Темы теоретической подготовки:**

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России..

Развитие хоккея в России и за рубежом

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания.

Краткие сведения о строении организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические навыки и знания.

Закаливание. Режим и питание спортсменов.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена.

Режим дня.

Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов.

#### **Техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Владение приемами техники современного хоккея.

Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

#### **Тактическая подготовка**

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры.

Тактический план игр, его составление и осуществление.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

#### **Морально-волевая подготовка**

Спорт и воспитание характера.

Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность.

Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста.

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки.

Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса.

Урок – основная форма проведения занятий.

Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока.

Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию.

Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры.

Права и обязанности игроков.

Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей.

Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Установка перед игроками и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры.

Особенности игры команды противника.

Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря.

Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Возможные изменения тактики в ходе соревнований.

Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника.

Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры.

Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков.

Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности**



	№	Содержание	Кол-во часов по теме	Дата
<b>I</b>		<b>Теоретическая и практическая подготовка к игре в «НАСТОЛЬНИК»</b>	<b>17</b>	
<b>1.1</b>		<b>Правила игры</b>	<b>11</b>	
1	1	Техника безопасности на занятиях хоккеем. Игровое поле: модель и подготовка.	1	сентябрь
2	2	Знакомство с оборудованием и его подбор.	1	сентябрь
3	3	Терминология хоккеиста: поляна, зоны, матч, тур. Знакомство с судейством	1	сентябрь
4	4	Учебная игра.	1	сентябрь
5	5	Правило Владения мячом	1	октябрь
6	6	Учебная игра.	1	октябрь
7	7	Взятие ворот. Отработка комбинаций	1	октябрь
8	8	Учебная игра.	1	октябрь
9	9	Отработка паса. Виды ударов по мячу	1	ноябрь
10	10	Учебная игра.	1	ноябрь
11	11	Зачет: «Судейство»	1	ноябрь
<b>1.2.</b>		<b>Турнир по «НАСТОЛЬНИКУ»</b>	<b>6</b>	
12	1	Тур 1.	1	апрель
13	2	Тур 2.	1	апрель
14	3	Тур 3.	1	апрель
15	4	Тур 4.	1	апрель
16	5	Тур 5.	1	май
17	6	Тур 6.	1	май
<b>II</b>		<b>Теоретическая и практическая подготовка к игре в «ХОККЕЙ НА ВАЛЕНКАХ»</b>	<b>17</b>	
<b>2.1.</b>		<b>Правила игры</b>	<b>11</b>	

18	1	Техника безопасности на занятиях хоккеем. Игровое поле: модель и подготовка.	1	ноябрь
19	2	Знакомство с оборудованием и его подбор	1	декабрь
20	3	Учебная игра.	1	декабрь
21	4	Игра в нападении	1	декабрь
22	5	Учебная игра.	1	декабрь
23	6	Игра в защите	1	январь
24	7	Учебная игра.	1	январь
25	8	Игра на воротах	1	январь
26	9	Учебная игра.	1	январь
27	10	Зачет: «Судейство»	1	февраль
<b>2.2</b>		<b>Турнир по «ХОККЕЙ НА ВАЛЕНКАХ»</b>	7	
28	11	Тур 1.	1	февраль
29	12	Тур 2.	1	февраль
30	13	Тур 3.	1	февраль
31	14	Тур 4.	1	март
32	15	Тур 5.	1	март
33	16	Тур 6.	1	март
34	17	Подведение итогов.	1	март

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Фатеева Л.П. 300 подвижных игр. Академия Развития, 2006

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2012.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.

Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000

Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001

Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989

Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991

Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.

Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.

Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.

Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.  
Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007.

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся начальной школы. – М.: Просвещение, 2007.

Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий в школе: методическое пособие. М.: Дрофа, 2006.

Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. – М, издательство Владос-Пресс, 2001.

Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizkult-ura.ru/>

[info@metodkabinet.eu](mailto:info@metodkabinet.eu)

[http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=52](http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=52)

<http://festival.1september.ru/articles/subjects/15>

<http://www.uroki.net/docnach.htm>

<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223>

[http://school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob\\_no=25575](http://school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob_no=25575)

<http://www.n-shkola.ru/>

<http://russmag.ru/pgroup.php?id=3>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=5025&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=5025&tmpl=com)

### **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Клюшки хоккейные (10 класс 170см)

Мячи для флорбола

Мяч диаметром 10-15 см, кожаный или дермантиновый.

Конусы

Хоккейные ворота

Судейский свисток