



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C433E516726

Владелец: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: Директор

E-mail: pedagogkmv@sspi.ru

Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 08.10.2023

Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

РАССМОТРЕНО:

Решением Педагогического
совета протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

Министерство образования Ставропольского края
общеобразовательная школа
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Базовой
общеобразовательной школы
В.В. Решетникова
«27» августа 2021 г.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс	ХОККЕЙ НА ТРАВЕ
Классы	7-9
Предметная область	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
Учебный год	2021 – 2022

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора
по учебной и воспитательной работе

 Ю.И. Кузнецова

Железноводск, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Хоккей на траве» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой хоккея на траве, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Целью освоения программы «Хоккей на траве» является формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, развитие физических качеств устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей на траве.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура программы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	35
В том числе:	
Теоретические занятия (Л)	10
Практические занятия (ПЗ)	25
Общая трудоемкость, час.	35

Содержание разделов

№ п/п	Модули	Лекции	Практические занятия	Всего
1.	Физическая культура и спорт в РФ. Хоккей на траве в России и за рубежом.	2	5	7
2.	Физиологические\анатомические особенности детей и подростков	2	5	7
3.	Особенности системы подготовки юных хоккеистов в спортивно-оздоровительных группах по хоккею на траве	2	5	7
4.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее на траве	2	5	7
5.	Техника основных приемов игры в хоккее на траве	2	5	7
Всего		10	25	35

Содержание модулей

№ п/п	Наименование модулей	Содержание разделов и тем курсов
1.	Физическая культура и спорт в РФ.	Характеристика хоккея на траве как вида спорта.
2.	Хоккей на траве в России и за рубежом.	Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки
3.	Физиологические\анатомические особенности детей и подростков	Понятие об адаптации. Проблема адаптации в физиологии спорта. Значение типологических особенностей нервной системы при адаптации к различным условиям деятельности. Физиологические механизмы и стадии адаптации, «цена адаптации». Физиологические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации.
4.	Физиологические\анатомические	Понятие об адаптации. Проблема адаптации в

	особенности детей и подростков	физиологии спорта. Значение типологических особенностей нервной системы при адаптации к различным условиям деятельности. Физиологические механизмы и стадии адаптации, «цена адаптации». Физиологические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации.
5.	Особенности системы подготовки юных хоккеистов в спортивно-оздоровительных группах по хоккею на траве	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП) Мероприятия рекомендации по планированию самостоятельной работы Требования безопасности Требования к кадрам организаций, осуществляющих реализацию
6.	Особенности системы подготовки юных хоккеистов в спортивно-оздоровительных группах по хоккею на траве	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП) Мероприятия рекомендации по планированию самостоятельной работы Требования безопасности Требования к кадрам организаций, осуществляющих реализацию
7.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее на траве	Программы по командным игровым видам спорта «Хоккей на траве» Материально-техническое обеспечение тренировочного Процесса Антидопинговые мероприятия
8.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее на траве	Программы по командным игровым видам спорта «Хоккей на траве» Материально-техническое обеспечение тренировочного Процесса Антидопинговые мероприятия
9.	Техника основных приемов игры в хоккее на траве	Тактическая подготовка Интегральная подготовка Психологическая подготовка Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская Практика Медицинское обследование, восстановительные средства и
10.	Техника основных приемов игры в хоккее на траве	Тактическая подготовка Интегральная подготовка Психологическая подготовка Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская Практика Медицинское обследование, восстановительные средства и

Практические занятия

№ п/п	Наименование модулей	Примерная тематика практических занятий	Всего часов
1.	Физическая культура и спорт в РФ. Хоккей на траве в России и за рубежом.	Требования к кадрам организаций, осуществляющих реализацию Программы по командным игровым видам спорта «Хоккей на траве» Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса Антидопинговые мероприятия.	5
2.	Физиологические\анатомические особенности детей и подростков	Медицинское обследование, восстановительные средства. Роль гормонов в спортивной деятельности. Изменение деятельности органов, систем и организма в целом при мышечной деятельности. Кровообращение, дыхание при физической работе. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов, почек, потовых желез. Особенности терморегуляции при мышечной работе. Значение различных анализаторов при занятиях физическими упражнениями	5
3.	Особенности системы подготовки юных хоккеистов в спортивно-оздоровительных группах по хоккею на траве	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5
4.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее на траве	Организация и проведение педагогического и психологического контроля	5
5.	Техника основных приемов игры в хоккее на траве	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП) Техническая подготовка Тактическая подготовка Интегральная подготовка Психологическая подготовка	5
ИТОГО:			25

Литература

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Под ред. Ю.Д. Железняка М.: Издательский центр «Академия», 2002.-384 с.

2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2004.- 520 с.

3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова М.: Академия, 2004.- 400 с.

4. Спортивные игры: правила, тактика. техника: учеб. пособие для высш. учеб. заведений Под ред.Е.В. Конеевой. Ростов н/Д.: Феникс,2004.- 448 с.

5. Игровые виды спорта в вузе [Электронный ресурс] Воронеж: А.Э. Беланов, С.А. Козырева, Л.А. Никифорова, В.А. Чернышев Издательский дом Воронежского государственного университета, 2014 .- 28 с. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/298015>