

Модуль «Хоккей» в программе физкультуры

Модуль «Хоккей» предназначен для включения в программу физической культуры как вариативное спортивное направление. Он сочетает знания о виде спорта, самостоятельную деятельность, освоение техники, развитие физических качеств и безопасное участие в учебной и соревновательной практике.

Кратко о модуле

Компонент	Что включает
Назначение	Расширение двигательного опыта средствами вида спорта «Хоккей»
Практическая линия	Передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой, броски и взаимодействия
Организация	Интеграция отдельных средств, целостный модуль или дополнительные занятия
Рекомендуемый объём	По 34 часа в 5–9 классах для целостного модуля или дополнительных занятий

Модуль «Хоккей» (далее – модуль по хоккею, хоккей) на уровне основного общего образования разработан для создания рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Выполнение сложнокоординационных, технико-тактических действий в хоккее обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Средства хоккея формируют у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

Целью изучения модуля по хоккею является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств хоккея.

Задачами изучения модуля по хоккею являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по хоккею;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития хоккея в частности;

формирование общих представлений о хоккее, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «хоккей»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами вида спорта «Хоккей»;

популяризация вида спорта «Хоккей», привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям хоккеем, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по хоккею

Модуль по хоккею доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно- спортивных направлений в образовательных организациях.

Интеграция модуля по хоккею поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, подготовке и проведении спортивных мероприятий, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной

направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участия в спортивных соревнованиях.

Модуль по хоккею может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании процесса освоения обучающимися учебного материала по хоккею с выбором различных элементов хоккея, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Визуальный ориентир



Последовательность освоения базовых действий в модуле «Хоккей».

Содержание обучения

1) Знания о хоккее

История развития отечественных хоккейных клубов. Ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации. Названия и роль главных хоккейных организаций, осуществляющих развитие вида спорта «хоккей» (федераций).

Требования к безопасности при организации занятий хоккеем. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.

Хоккейный словарь терминов и определений. Правила соревнований вида спорта «хоккей».

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по хоккею. Жесты судьи. Амплуа полевых игроков при игре в хоккей.

Правила подбора физических упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов хоккея, их название и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею в качестве зрителя, болельщика (фаната).

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание хоккеиста.

Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений. Разминка и её роль в уроке физической культуры.

Техника передвижения на коньках:

бег скользящими, короткими и скрестными шагами, бег с изменением направления движения, спиной вперед переступанием ногами, спиной вперед не отрывая коньков ото льда, спиной вперед скрестными шагами;

повороты влево и вправо скрестными шагами;

старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления;

торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах;

прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты в движении на 180 градусов и 360 градусов;

выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах, падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями;

падение на грудь, на бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости;

комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Техника владения клюшкой и шайбой: ведение шайбы, обводка, удары, бросок шайбы, остановка шайбы, прием шайбы с одновременной её подработкой и последующими действиями, отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря:

торможение на параллельных коньках;

передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180 градусов, 360 градусов в основной стойке вратаря, бег спиной вперед, лицом вперед;

ловля шайбы ловушкой в шпагате, на блин;

отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, щитками с падением на бок (вправо, влево).

Тактическая подготовка:

скоростное маневрирование и выбор позиции, дистанционная опека, контактная опека;

отбор шайбы перехватом, клюшкой, с применением силовых единоборств;

ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые тактические действия.

Командные атакующие тактические действия.

Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах.

Учебные игры в хоккей. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Содержание модуля по хоккею направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития хоккея, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами хоккея профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного общения в команде, со сверстниками и педагогами;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по хоккею;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами хоккея, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;
- умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы для тактических и игровых задач и преобразовывать их в выполнение двигательных действий;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

формирование компетентности в области использования ИКТ, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

- понимание роли и значения занятий хоккеем в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знания роли хоккейных организаций регионального и всероссийского уровней, общих сведений о развитии отечественных хоккейных клубов, игроках ведущих хоккейных клубов региона и Российской Федерации, принесших славу российскому хоккею;
- знания правил соревнований по виду спорта «Хоккей», состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по хоккею и основных функций судей, жестов судьи, применения и соблюдения правил игры в хоккей в процессе учебной и соревновательной деятельности, правил соревнований и судейской терминологии в игре;
- умение классифицировать: физические упражнения и применять правила подбора физических упражнений для развития различных физических качеств, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста, определять их эффективность;
- умение описания и демонстрации правильной техники выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в хоккее;
- знание определений тактической и технической подготовки хоккеиста, описание тактических и технических элементов игры в хоккей, характеристика и владение методикой технических и тактических элементов хоккея, их применение в учебных, игровых заданиях;

применение техники владения клюшкой и шайбой (ведение, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) в игровых ситуациях;

выполнение комплекса технических приемов по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования, перехватов шайбы различным способом в игре;

применение групповых тактических действий (переключение, взаимодействие защитников с вратарем, оборонительные системы) в игровой и соревновательной деятельности;

- умение характеризовать амплуа полевых игроков при игре в хоккей, определять амплуа игроков и выбирать позицию игроков в зависимости от игровой ситуации;
- умение демонстрировать атакующие действия с шайбой и без шайбы, командные атакующие действия и способы атаки и контратаки в хоккее, тактические комбинации при различных игровых ситуациях;
- умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике владения клюшкой и шайбой (ведение, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) и ошибки в технике передвижения на коньках различным способом;
- знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею в качестве зрителя, болельщика;
- знание характеристики внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях хоккеем, способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

Другие спортивные модули

- Модуль «Плавание» в программе физкультуры
- Модуль «Футбол» в программе физкультуры