

Приложение 1

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь

Экспериментальная учебная программа
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
с вариативным компонентом «Хоккей» для I–III классов
учреждений общего среднего образования

Разработчики программы:

Парамонова Наталья Андреевна, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта БГУФК, заведующая отраслевой лабораторией спортивной биомеханики РИУП «Научно-технологический парк БНТУ «Политехник», кандидат биологических наук, доцент;

Мартыненко Антон Николаевич, заместитель начальника управления по развитию и детско-юношескому хоккею Ассоциации «Федерация хоккея Республики Беларусь», старший преподаватель кафедры футбола и хоккея БГУФК, кандидат педагогических наук (РФ), доцент (РФ);

Чужба Елена Николаевна,
учитель высшей квалификационной категории
государственного учреждения образования "Лицей 2 г. Минска"

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Экспериментальная учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с вариативным компонентом «Хоккей» предназначена для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения и воспитания.

2. Экспериментальная учебная программа предполагает объединение часов, отводимых в I–III классах на проведение уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (2 часа в неделю) и занятий «Час здоровья и спорта» (1 час в неделю) и рассчитана в I классе на 102 ч. (68 ч. + 34 ч.); во II классе на 102 ч. (68 ч. + 34 ч.); в III классе на 105 ч. (70 ч. + 35 ч.).

3. Цели и задачи

Целью экспериментальной учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с вариативным компонентом «Хоккей» является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся I–III классов средствами хоккея.

Реализация цели предусматривает соблюдение возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Образовательные задачи:

формирование доступных в младшем школьном возрасте физкультурных знаний;

формирование двигательных умений и навыков;

обучение способам физической деятельности;

развитие способности применять изученные физкультурные знания, использовать двигательные умения и навыки во внеурочное время;

формирование знаний, умений и навыков безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий в экологически неблагоприятных условиях.

Образовательные задачи вариативного компонента «Хоккей»:

формирование базовых теоретических знаний в области хоккея: (история возникновения хоккея с шайбой, основы правил игры в хоккей, основы техники хоккея с шайбой, общее представление о тактике игры);

формирование умений и навыков передвижения на коньках;

формирование умений и навыков владения клюшкой и шайбой;

развитие способности применять умения и навыки передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой в игровой и соревновательной деятельности.

Воспитательные задачи:

воспитание отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

развитие потребности в регулярной физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

содействие гармоничному физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию;

воспитание дисциплинированности, честности, исполнительности, коллективизма, отзывчивости, смелости;

формирование межличностных отношений со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Воспитательные задачи вариативного компонента «Хоккей»:

развитие интереса к спортивной деятельности, занятиям хоккеем с шайбой, проведению досуга включающего, прежде всего, передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой;

воспитание физических качеств (гибкости, выносливости, скорости, силы, координации);

развитие быстроты и точности мышления, пространственной ориентации, распределения и переключения внимания в условиях ситуативной, постоянно меняющейся игровой деятельности;

совершенствование коммуникативных навыков, воспитание чувства коллективизма, культуры поведения на льду и вне льда;

развитие навыков саморегуляции (управления собственным поведением и эмоциональным состоянием);

воспитание волевых качеств;

развитие творческих способностей.

Оздоровительные задачи:

профилактика заболеваний, стрессовых состояний;

формирование навыков здорового физически активного образа жизни;

укрепление физического здоровья учащихся;

развитие координационных и кондиционных способностей;

содействие разностороннему физическому развитию;

формирование правильной осанки.

Оздоровительные задачи вариативного компонента «Хоккей»:

укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем организма;

закаливание организма, повышение уровня устойчивости к меняющимся погодным условиям;

повышение общей работоспособности.

4. Содержание экспериментальной учебной программы распределено по следующим разделам:

«Основы физкультурных знаний»;

«Умения, навыки, способы деятельности»;

«Развитие двигательных способностей».

Темы раздела «Основы физкультурных знаний» изучаются на учебных занятиях в течение учебного года в ходе рассказов, бесед (5–10 мин) и предусматривают формирование у учащихся знаний и представлений о физической культуре как части общей культуры человека, представление о видах спорта в целом, хоккее с шайбой в частности.

Раздел «Умения, навыки, способы деятельности» включает физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: разновидности

ходьбы, бега, прыжки, метание, лазанье; элементы спортивных и подвижных игр, упражнения в равновесии и в висячем положении, акробатические упражнения. Реализация вариативного компонента «Хоккей» предполагает овладение учащимися навыками передвижения на коньках, владения – клюшкой и шайбой, участия в командной игре.

Содержание раздела «Развитие двигательных способностей» представлено подвижными и спортивными играми, игровыми заданиями с элементами хоккея с шайбой на льду и вне льда (флорбол и др.), тестовыми упражнениями для определения уровня развития двигательных способностей учащихся.

5. Реализация компетентностного подхода

Реализация экспериментальной учебной программы будет способствовать формированию у учащихся **компетенций**:

личностных – потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом (прежде всего, передвижения на коньках), бережном отношении к своему здоровью;

предметных (физкультурных) – умений и навыков двигательных действий (прежде всего, навыков передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), предусмотренных данной программой, учащиеся будут иметь представление о способах физической деятельности;

метапредметных – учащиеся будут иметь представление о видах спорта, возможностях спортивной специализации; получают стимул к развитию тактического и стратегического мышления, способности к быстрой ориентации в пространстве, навыков коммуникации (в том числе невербальной), эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

6. Ожидаемые результаты

В результате освоения содержания экспериментальной учебной программы учащиеся должны:

Иметь представление:

о здоровье человека;

о здоровом образе жизни и месте в нем физических упражнений;

об Олимпийских играх;

о спортивной игре хоккей с шайбой.

Знать, понимать и соблюдать:

требования здорового образа жизни;

правила безопасного поведения на учебных занятиях физической культурой;

правила безопасного поведения на льду (в том числе на коньках, с клюшкой и шайбой);

требования к профилактике травматизма при самостоятельном выполнении упражнений и во время подвижных игр (в том числе на льду, на коньках, с клюшкой и шайбой);

правила самостоятельных занятий физическими упражнениями;

режим учебного и выходного дня;
гигиенические требования к спортивной форме и хоккейной экипировке;
изученные упражнения, способы деятельности, строевые команды;
правила игры в хоккей.

Уметь:

выполнять упражнения для формирования правильной осанки, комплексы упражнений утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений и физкультминуток;
играть в разученные подвижные игры;
передвигаться на коньках, владеть клюшкой и шайбой;
применять освоенные технические приемы хоккея с шайбой в игре и на соревнованиях;
использовать приемы самостраховки и хоккейной акробатики;
правильно выполнять технические приемы изучаемых видов спорта;
технически правильно выполнять тестовые упражнения для оценки уровня развития двигательных способностей;
сравнивать результаты и технику выполнения упражнений (двигательных действий) с эталоном – образцом, рисунком, правилом.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА I КЛАСС

Примерное распределение учебного материала по разделам и темам с указанием количества часов на их изучение представлено в таблице 1.

Раздел «Основы физических знаний» изучаются в процессе учебных занятий в течение всего учебного года.

Раздел «Передвижение на коньках» изучается при наличии условий для обучения, может быть заменен на изучение учебного материала по другим видам спорта и разделам, предусмотренным программой.

Общеразвивающие упражнения разучиваются и выполняются на каждом учебном занятии.

Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

Определение уровня развития двигательных способностей планируется в I классе на последние две недели учебного года.

Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму представлены в приложении 1.

На занятиях «Час здоровья и спорта» могут использоваться задания, игры, представленные в программе в разделе «Умения, навыки, способы деятельности».

Таблица 1

Примерное распределение учебного материала

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
I. Введение в школьную жизнь	4
II. Основы физкультурных знаний	4
III. Умения, навыки, способы деятельности	60
Строевые упражнения	3
Элементы легкой атлетики	10
Акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии	9
Элементы спортивных и подвижных игр	9
Передвижение на коньках	26
<i>Освоение технических приемов передвижения на коньках <u>вне льда</u></i>	3
Передвижение на коньках по резиновой дорожке	
Перенесение веса тела	
Приемы самостраховки и хоккейной акробатики	
Стойка. Присед. Приседания	
<i>Освоение технических приемов передвижения на коньках <u>на льду</u></i>	23
Скольжение	
Вставание в основную стойку из различных положений	
Приемы самостраховки и хоккейной акробатики	
Торможение	
Общеразвивающие упражнения	+
Развитие двигательных способностей	+
<i>Подвижные игры и игровые задания</i>	
<i>Игры и игровые задания с передвижением на коньках</i>	
Определение уровня развития двигательных способностей	3
ВСЕГО	68
IV. Учебные занятия «Час здоровья и спорта»	34
Передвижение на коньках	+
<i>Освоение технических приемов передвижения на коньках на льду</i>	
Стойка хоккеиста	
Приседания, повороты, ходьба и перешагивания	
Скольжение	
Самостраховка при падении	
Вставание из различных положений	
Торможение	
Общеразвивающие упражнения	+
Развитие двигательных способностей	+
<i>Игры и игровые задания с передвижением на коньках</i>	
ВСЕГО	34
ВСЕГО учебных занятий по программе	102

I. Введение в школьную жизнь (4 часа)

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Охотники и обезьяны», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».

Игры с ползанием и лазаньем: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игровые задания и эстафеты с переноской и передачами мячей, флажков, использованием скакалок и другого инвентаря.

II. Основы физкультурных знаний (4 часа)

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, на катке). Правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно. Меры предупреждения опасности на воде, в парках, во дворе, дома.

Гигиенические знания. Требования к одежде и обуви для физкультурных занятий в различных условиях. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Режим дня учащегося. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье, настроение, учебу.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики. Правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление об Олимпийских играх древности, легенды и мифы олимпиад, программа и участники Олимпийских игр, последние Олимпийские игры древности.

III. Умения, навыки, способы деятельности (60 часов)

Строевые упражнения. (3 часа)

Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием, прыжком. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Элементы легкой атлетики (10 часов)

Ходьба. Ходьба обычным и широким шагом, на носках, по разметкам, по линии, переступая через препятствия, под музыкальное сопровождение, с удержанием гимнастической палки, мяча одной и двумя руками в различных положениях.

Бег. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; на носках, с подниманием бедра, с изменением направления по сигналу; челночный бег 4 x 9 м (тестовое упражнение); бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики).

Прыжки. Имитация прыжков птиц, животных; прыжки «по кочкам», через «удочку», через короткую и длинную скакалку; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног (тестовое упражнение); прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20–25 см); прыжки в длину с малого (5–6 шагов) разбега.

Метание. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля двумя руками, перебрасывание мяча из руки в руку; удары мячом о пол и ловля после

отскока двумя руками; метание малого мяча одной рукой с места в щит с расстояния 2–3 м из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения «сидя ноги врозь», двумя руками снизу из исходного положения «стоя ноги врозь».

Акробатические упражнения, лазания, упражнения в равновесии (9 часов)

Акробатические упражнения. Перевороты в правую и левую стороны из исходного положения «лежа на спине, руки внизу», «лежа на спине, руки вверху»; выпрыгивания вверх из исходного положения «упор присев», группировка из исходного положения «стоя», «сидя», «лежа на спине»; пережат из группировки в приседе назад с возвращением в присед; кувырок вперед в группировке.

Лазанье. Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной гимнастической скамейке в положении «лежа на животе»; лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.

Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге, вторая нога согнута со сменой положения рук в стороны, вперед, за головой; ходьба по прямой линии на полу обычным и укороченным шагом, по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки.

Элементы спортивных и подвижных игр (9 часов)

Перебрасывание теннисного мяча из руки в руку; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками, одной рукой; бросок теннисного мяча в стенку с последующей ловлей двумя руками после отскока от стенки и пола.

Подбрасывание волейбольного мяча¹ вверх и ловля двумя руками; то же с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола; перебрасывание мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

¹Допускается использовать любой мяч диаметром 25–30 см.

Ведение футбольного мяча¹ по прямой одной ногой, попеременно правой и левой ногами «змейкой», «челноком»; остановка катящегося мяча правой и левой ногами; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами; удары ногой по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

Передвижение на коньках (26 часов)

Освоение технических приемов передвижения на коньках вне льда (3 часа)

Передвижение на коньках по резиновой дорожке лицом и спиной вперед, боком, на носках, на пятках, с пятки на носок, на внешних и внутренних ребрах, пятка к пятке, носок к носку и др.

Перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады).

Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения и вставания)

Основная стойка (посадка) на месте, глубокий присед, приседания, приседание на внешних ребрах, стойка на одной ноге на месте, на носках, на пятках, с пятки на носок и др.

Освоение технических приемов передвижения на коньках на льду (23 часа)

Стойка хоккеиста, приседания, повороты, ходьба и перешагивания.

Скольжение с глубокими приседаниями на двух ногах лицом и спиной вперед. Скольжение в основной стойке лицом и спиной вперед. Скольжение на одном коньке лицом и спиной вперед.

Скольжение на одной ноге с отталкиванием второй («самокат»). Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой («самокат»). Скольжение на двух ногах с перемещением веса с ноги на ногу лицом и спиной вперед. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков от льда лицом и спиной вперед.

Отталкивание внутренними ребрами по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед.

Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на одной ноге на внутреннем / внешнем ребре лезвия конька лицом и спиной вперед. Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах (прокатом) лицом и спиной вперед.

Вставание в основную стойку из различных положений (с колен, с живота, со спины).

Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения, кувырки, перевороты).

Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» лицом и спиной вперед. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом» лицом и спиной вперед.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для формирования правильной осанки в основной стойке, сидя на гимнастической скамейке, на полу; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов, с мячом, со скакалкой; подтягивание в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, на полу; вис на согнутых руках.

Развитие двигательных способностей
Подвижные игры и игровые задания

Подвижные игры и игровые задания используются на уроках физической культуры и здоровья для закрепления и совершенствования изученных двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

Игры с выполнением строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».

Игры для развития внимательности: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для развития координационных способностей: «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Калим-бам-ба», «Метка», «Веревка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

Игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место».

Игры и игровые задания с прыжками: «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».

Игры и игровые задания с метанием: «Передал – садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали – тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Игры и игровые задания с лазаньем и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры и игровые задания с передвижением на коньках:

- «Машинки»
- «Дед мороз»
- «Фигура замри»
- «Повтори за тренером»
- «Вышибалы»
- «Прыжки и переступания»
- «Паровозик»
- «Космическая атака»
- «Полоса препятствий»

- «Саперы»
- «Сбор предметов»
- «Рыбаки и рыбки»
- «Боулинг»
- «Передача клюшки»
- «Уборка»
- «Хоккей разными предметами вместо шайбы»

Игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй без ошибок», «Самый ловкий», «Самый быстрый», «Самый сильный».

Определение уровня развития двигательных способностей учащихся (3 часа)

Индивидуальный уровень двигательных способностей учащегося определяется с помощью тестовых упражнений, которые выполняются учащимися только в конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблицах 2, 3.

Таблица 2

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков I класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	103 и менее	104	110	115	119	122	126	130	134	140 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	14,0 и более	13,9	13,4	13,1	12,8	12,5	12,3	12,1	11,8	11,5 и менее
3	Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	4	5	7	10	12	14	17	23 и более
4	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см)	-9 и менее	-8	-6	-4	-2	1	3	5	7	10 и более
5	Бег 30 м (с)	7,7 и более	7,6	7,5	7,3	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2 и менее
6	6-минутный бег (м)	700 и менее	710	800	860	900	950	1000	1020	1080	1140 и более
	или бег 800 м (мин, с)	6,56 и более	6,55	6,29	6,00	5,35	5,13	5,08	4,54	4,40	4,25 и менее

Таблица 3

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек I класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	Прыжок в длину с места (см)	94 и менее	95	100	105	110	112	115	119	122	130 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	14,7 и более	14,6	14,0	13,7	13,4	13,2	12,9	12,5	12,2	12,0 и менее
3	Поднимание туловища из исходного положения «лежа на спине» за 30 с (раз)	7 и более	8	10	11	12	14	15	17	18	20 и более
4	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (см)	-5 и менее	-4	-2	0	1	2	3	4	5	6 и более
5	Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,7	7,4	7,2	6,9	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2 и менее
6	6-минутный бег (м)	650 и менее	660	760	800	850	890	920	970	1000	1110 и более
	или бег 500 м (мин, с)	4,16 и более	4,15	3,58	3,54	3,35	3,23	3,10	3,05	2,50	2,40 и менее

IV. Час здоровья и спорта (34 часа)

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов, с предметами; упражнения в парах, группах, у бортика хоккейной коробки.

Передвижение на коньках

Стойка хоккеиста.

Приседания, повороты, ходьба и перешагивания.

Скольжения на двух коньках и приседания.

Скольжение с отталкиванием одной ногой и попеременным отталкиванием двумя ногами («самокат» и др.).

Скольжение на одном коньке лицом вперед.

Самостраховка при падении на одно-два колена, на грудь, на спину.

Вставание из положения стоя на коленях, седа, лежа на груди и на спине.

Торможения одной ногой и двумя ногами лицом и спиной вперед.

Развитие двигательных способностей.

Для развития двигательных, закрепления и совершенствования изученных двигательных умений, навыков, способов деятельности используются подвижные игры и игровые задания (Приложение 3).

Игры и игровые задания с передвижением на коньках

«Переброска мячей»

«Передал – садись»

«Брось за флажок»

«Быстро возьми – быстро положи»

«Делай, как я», «День и ночь»

«Догони мяч»

«Догони свою пару»

«Затейники»

«К своим флажкам»

«Канатоходец»
«Ключи»
«Кого назвали – тот ловит»
«Конники-спортсмены»
«Краски»
«Кто быстрее до флажка»
«Кто быстрее докатит обруч»
«Кто дольше не уронит»
«Кто самый меткий»
«Лес, болото, озеро»
«Меточка»
«Не наступи»
«Нос, нос, нос, лоб»
«Отдай фишку»
«Перелет птиц»
«Поменяй предмет»
«Построй колонну, круг, шеренгу»
«Пустое место»
«Река и ров»
«Свободное место»
«Сделай фигуру»
«Совушка»
«Товарищ капитан»
«У ребят порядок строгий»
«Хоккей на всё поле с разными предметами вместо шайбы»

II КЛАСС

Примерное распределение учебного материала по разделам и темам с указанием количества часов на их изучение представлено в таблице 4.

Раздел «Основы физкультурных знаний» изучаются в процессе учебных занятий в течение всего учебного года.

Раздел «Передвижение на коньках» изучается при наличии условий для обучения, может быть заменен на изучение учебного материала по другим видам спорта и разделам, предусмотренным программой.

Общеразвивающие упражнения разучиваются и выполняются на каждом учебном занятии.

Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

Определение уровня развития двигательных способностей планируется во II классе два раза в течение учебного года – в I четверти и в последние две недели завершения учебного года.

Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму представлены в приложении 1.

На занятиях «Час здоровья и спорта» могут использоваться задания, игры, представленные в программе в разделе «Умения, навыки, способы деятельности».

Таблица 4

Примерное распределение учебного материала

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
1	2
I. Основы физкультурных знаний	4
II. Умения, навыки, способы деятельности	64
Строевые упражнения	3
Элементы легкой атлетики	10
Акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии	9
Элементы спортивных и подвижных игр	9
Передвижение на коньках, владения клюшкой и шайбой	30
<i>Освоение технических приемов передвижения на коньках <u>вне льда</u></i>	3
Перенесение веса тела	
Приемы самостраховки и хоккейной акробатики	
Стойка. Присед. Приседания	
<i>Освоение технических приемов передвижения на коньках <u>на льду</u></i>	27
Скольжение	
Старт, отталкивание	
Бег	
Вставание в основную стойку из различных положений	
Приемы самостраховки и хоккейной акробатики	
Торможение	
Владение клюшкой и шайбой	
Навыки вратаря	
Игра в хоккей	
Общеразвивающие упражнения	+
Развитие двигательных способностей	+
<i>Подвижные игры и игровые задания</i>	
<i>Игры и игровые задания с передвижением на коньках</i>	
Определение уровня развития двигательных способностей	3
ВСЕГО	68
III. Учебные занятия «Час здоровья и спорта»	34
Передвижение на коньках, владения клюшкой и шайбой	+
Скольжение, бег	
Самостраховка	
Вставание	
Торможение	
Повороты	
Старт	
Основные способы хвата клюшки	
Ведение шайбы	
Навыки вратаря	
Техника владения клюшкой (в одной руке)	
Игра в хоккей	
Общеразвивающие упражнения	+

Развитие двигательных способностей <i>Игры и игровые задания с передвижением на коньках, владения клюшкой и шайбой на льду</i>	+
ВСЕГО	34
ВСЕГО учебных занятий по программе	102

I. Основы физкультурных знаний (4 часа)

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся в местах занятий физической культурой. Правила поведения при травмах и несчастных случаях. Правила поведения на воде. Правила поведения на катке.

Гигиенические знания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн. Гигиенические требования к спортивной форме и хоккейной экипировке.

Здоровый образ жизни. Понятие и влияние здорового образа жизни учащихся на состояние здоровья, настроение, успехи в учебе.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток. Правила выполнения тестовых упражнений: челночный бег, подтягивание в висе, наклон вперед из положения «сидя», поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине», бег 30 м, 6-минутный бег.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление о современных Олимпийских играх. Олимпийская символика и атрибутика (эмблема, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды). Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр.

История возникновения хоккея с шайбой, основы правил игры в хоккей.

II. Умения, навыки, способы деятельности (64 часа)

Строевые упражнения (3 часа).

Расчет на «первый-второй»; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроения из одной шеренги в две и обратно; передвижение в колонне по одному с выполнением команд: «В обход – шагом марш!», «Противоходом налево (направо) – марш!», «По диагонали – марш!».

Элементы легкой атлетики (10 часов)

Ходьба. На носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны; в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом в правую и левую стороны.

Бег. На месте, по разметкам, «змейкой», «восьмеркой», на заданное расстояние и время; 30 м с высокого старта; челночный бег 4 x 9 м.

Прыжки. На двух ногах по разметкам; на одной ноге «по классам» (квадратам); в глубину с мягким приземлением; через короткую и длинную скакалку; в длину с места толчком двумя ногами и с разбега.

Метание. Набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперед-вверх из исходного положения «стоя, ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания»; малого мяча с места на дальность из исходного положения «стоя лицом в направлении метания», на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3–4 м.

Акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии (9 часов)

Акробатические упражнения. Быстрая группировка из основной стойки, руки вверху ладонями вперед, из упора присев, из исходного положения «лежа на спине, руки вверху ладонями вперед»; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; перекат в сторону, прогнувшись из исходного положения «лежа на груди, руки вверху», в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье. По наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом с попеременным перехватом рук, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке; подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе стоя (девочки).

Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами; стойка на одной ноге с поднятыми в стороны руками на полу, на скамейке. Повороты кругом на гимнастической скамейке. Ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки. Бег по гимнастической скамейке. Повороты кругом при ходьбе на носках по рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Элементы спортивных и подвижных игр (9 часов)

Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей его двумя руками.

Броски волейбольного мяча² одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов; перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

² Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25–30 см.

Ведение футбольного мяча² одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, «змейкой»; челночный бег с ведением мяча. Ведение одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с попаданием в ворота.

Передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой
(30 часов)

Освоение технических приемов передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой вне льда (3 часа)

Перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады).

Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения и вставания).

Основная стойка на месте, глубокий присед, приседания, приседание на внешних ребрах, стойка на одной ноге на месте, на носках, на пятках, с пятки на носок и др.

Бег короткими ударными шагами. Бег широкими скользящими шагами.

Основные способы хвата клюшки. Способы ведения шайбы.

Освоение технических приемов передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой на льду (27 часов)

Скольжение на коньках. Скольжение с глубокими приседаниями на двух ногах лицом и спиной вперед. Скольжение в основной стойке лицом и спиной вперед. Скольжение на одном коньке лицом и спиной вперед.

Скольжение на одной ноге с отталкиванием второй («самокат»). Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой («самокат»). Скольжение на двух ногах с перемещением веса с ноги на ногу лицом и спиной вперед. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков от льда лицом и спиной вперед.

Отталкивание внутренними ребрами по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед. Отталкивание для движения спиной вперед (с-отталкивание). Сочетание отталкивание внешними и внутренними ребрами коньков по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед.

Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на одной ноге на внутреннем / внешнем ребре лезвия конька лицом и спиной вперед. Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах (прокатом) лицом и спиной вперед. Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах «корабликом». Скольжение с выпадами, глубокими приседаниями на одной и двух ногах, попеременные опускание на одно и два колена лицом и спиной вперед.

Старт с места лицом (V-образный) с последующим и разгоном. Бег широким скользящим шагом. Бег по дуге и по кругу скрестными шагами лицом и спиной вперед. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежкой) лицом и спиной вперед. Пивот: переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по прямой.

Вставание в основную стойку из различных положений (с колен, с груди живота, со спины).

Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения, кувырки, перевороты).

Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» лицом и спиной вперед. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом» лицом и спиной вперед. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах лицом и спиной вперед.

Владение клюшкой и шайбой

Основные способы хвата клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы клюшкой: не отрывая крюк от шайбы, толчком (клюшка впереди), с переносом клюшки через шайбу (короткое). Заметающий бросок (с удобной стороны). Передачи оставлением и броском. Прием и остановки коньком, клюшкой. Обводка короткая. Отбор клюшкой (выбивание).

Освоение навыков вратаря:

– стойки: основная стойка, сплит;

– передвижение на коньках: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, скольжение на двух коньках, не отрывая лезвия ото льда, спиной вперед, поперечное переступание (приставной шаг), поперечное скольжение (Т-образное отталкивание), торможение «полуплугом»;

– игра в воротах: перемещения от штанги к штанге (т-образный, приставной);

– техника ловли и отбивания шайбы (сплит, статическая позиция): ловля шайбы ловушкой, отбивание шайбы блином, отбивание шайбы клюшкой, прижимание шайбы ко льду.

Техника владения клюшкой: в одной руке.

Игра в хоккей на 1/3, 1/4, 1/6 частях площадки в формате: 2х2, 3х3, 4х4.

Общеразвивающие упражнения.

Рывковые и круговые движения руками, маховые движения ногами из исходного положения «стоя»; выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; круговые движения руками в выпадах; наклоны вперед из исходного положения «сидя», «стоя, ноги вместе, ноги врозь»; комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток.

Развитие двигательных способностей

Подвижные игры и игровые задания

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Попробуй поймай», «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Запрещенное движение», «Мы – веселые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры», «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны», «Кто лишний?».

Игры и игровые задания с бегом: «Быстро возьми – быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы – веселые ребята», «Конники-спортсмены».

Игры и игровые задания с прыжками: «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики», «Парашютисты», «Воробьишки-попрыгунчики», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде».

Игры и игровые задания с метаниями: «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал – садись», «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».

Игры и игровые задания с лазаньем: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку?», «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры и игровые задания с передвижением на коньках:

«Не буди великана»

«Собачка»

«Сокровища»

«Островки»

«Сбей конус»

«Передача клюшки»

«Бейсбол»

«Светофор»

«Один лишний»

Игра с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок»

Повторение игр и игровых заданий, разученных в I классе: «Вышибалы», «Полоса препятствий», «Прыжки и переступания», «Саперы», «Рыбаки и рыбки», «Боулинг», «Уборка», «Хоккей разными предметами вместо шайбы».

Определение уровня развития двигательных способностей учащихся
(3 часа)

Индивидуальный уровень двигательных способностей обучающегося определяется с помощью тестовых упражнений, которые выполняются учащимися в начале и конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблицах 5, 6.

Таблица 5

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек II класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0 и менее
2	Челночный бег 4 х 9 м (с)	13,9 и более	13,6	13,1	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4 и менее
3	Прыжок в длину с места (см)	104 и менее	105	114	119	123	125	130	132	137	142 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с (раз)	10 и менее	13	14	16	17	18	19	20	21	24 и более
5	Наклон вперед (см)	-5 и менее	-3	0	2	4	5	7	9	11	12 и более
6	6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	700 и менее	710	800	870	920	960	1000	1030	1080	1150 и более
		6,41 и более	6,40	6,09	5,55	5,40	5,28	5,15	5,01	4,48	4,34 и менее

Таблица 6

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков II класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 30 м (с)	7,2 и более	7,0	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0	5,8 и менее
2	Челночный бег 4 х 9 м (с)	13,4 и более	13,1	12,8	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0 и менее
3	Прыжок в длину с места (см)	104 и менее	109	114	118	123	128	132	137	142	146 и более
4	Вис на согнутых руках (с)	1 и менее	3	6	8	11	13	16	18	21	23 и более
5	Наклон вперед (см)	-10 и менее	-8	-5	-3	-1	1	3	6	8	10 и более
6	6-минутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	760 и менее	770	890	950	1000	1030	1090	1130	1190	1220 и более
		7,41 и более	7,40	6,59	6,42	6,26	6,10	5,54	5,38	5,21	5,05 и менее

III. Час здоровья и спорта (34 часа)

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов, с предметами; упражнения в парах, группах, у бортика хоккейной коробки.

Передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой

Бег короткими ударными шагами. Бег широкими скользящими шагами. Скольжение спиной вперёд не отрывая коньков ото льда и бег переступанием. Скольжение на двух ногах по дуге на внутренних и внешних рёбрах с отрыванием коньков ото льда («переступание», «кораблик» и др.). Бег и скольжение с изменением направления (маневрирование).

Самостраховка при падении на одно-два колена, на грудь, на бок и на спину. Самостраховка торможением перед бортом из положения стоя на одном колене. Вставание из положения стоя на коленях, седа, лежа на груди, на спине и на боку.

Торможение с поворотом на 90° на двух ногах. V-образное торможение спиной вперёд.

Повороты толчком одной ногой. Повороты переступанием. Повороты с переходом к бегу спиной и обратно «pivot».

Старт спиной вперёд. Старт боком вперёд. Старт с предварительным поворотом.

Основные способы хвата клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы клюшкой: не отрывая крюк от шайбы, толчком (клюшка впереди), с переносом клюшки через шайбу (короткое). Заметающий бросок (с удобной стороны). Передачи оставлением и броском. Прием и остановки коньком, клюшкой. Обводка короткая. Отбор клюшкой (выбивание).

Навыки вратаря:

- стойки: основная стойка, сплит;
- передвижение на коньках: скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, скольжение на двух коньках, не отрывая лезвия ото льда, спиной вперед, поперечное переступание (приставной шаг), поперечное скольжение (Т-образное отталкивание), торможение «полуплугом»;

- игра в воротах: перемещения от штанги к штанге (т-образный, приставной);

- техника ловли и отбивания шайбы (сплит, статическая позиция): ловля шайбы ловушкой, отбивание шайбы блином, отбивание шайбы клюшкой, прижимание шайбы ко льду.

Техника владения клюшкой в одной руке.

Игра в хоккей на 1/3, 1/4, 1/6 частях площадки в формате: 2x2, 3x3, 4x4.

Развитие двигательных способностей.

Для развития двигательных способностей, закрепления и совершенствования изученных двигательных умений, навыков, способов деятельности используются подвижные игры и игровые задания (Приложение 3).

Игры и игровые задания с передвижением на коньках:

- «Бездомный заяц»
- «Встречная эстафета»
- «Встречные перебежки»
- «Грушка»
- «Два Мороза»
- «Зайцы в огороде»
- «Запрещенное движение»

«Караси и щука»
«Ловишки»
«Не замочи ноги»
«Не попадись»
«Успей взять»
«Гонка мячей»

Повторение игр и игровых заданий, разученных в I классе:

«Быстро возьми – быстро положи», «Делай, как я», «День и ночь», «Догони мяч», «Догони свою пару», «Затейники», «К своим флажкам», «Канатоходец», «Ключи», «Кого назвали – тот ловит», «Конники-спортсмены», «Краски», «Кто быстрее до флажка», «Кто быстрее докатит обруч», «Кто дольше не уронит», «Меточка», «Не наступи», «Нос, нос, нос, лоб», «Отдай фишку», «Перелет птиц», «Поменяй предмет», «Пустое место», «Река и ров», «Сделай фигуру», «Совушка», «Товарищ капитан», «У ребят порядок строгий», «Хоккей на всё поле с разными предметами вместо шайбы»

III КЛАСС

Примерное распределение учебного материала по разделам и темам с указанием количества часов на их изучение представлено в таблице 7.

Раздел «Основы физкультурных знаний» изучаются в процессе учебных занятий в течение всего учебного года.

Раздел «Передвижение на коньках» изучается при наличии условий для обучения, может быть заменен на изучение учебного материала по другим видам спорта и разделам, предусмотренным программой.

Общеразвивающие упражнения разучиваются и выполняются на каждом учебном занятии.

Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

Определение уровня развития двигательных способностей планируется в III классе в течение учебного года два раза – в I четверти и в последние две недели учебного года.

Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму представлены в приложении 1.

На занятиях «Час здоровья и спорта» могут использоваться задания, игры, представленные в программе в разделе «Умения, навыки, способы деятельности».

Таблица 7

Примерное распределение учебного материала

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
I. Основы физкультурных знаний	4
II. Умения, навыки, способы деятельности	66

Строевые упражнения	2
Элементы легкой атлетики	10
Акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии	10
Элементы спортивных и подвижных игр	10
Передвижение на коньках, владения клюшкой и шайбой	31
<i>Освоение технических приемов передвижения на коньках <u>вне льда</u></i>	3
Перенесение веса тела	
Приемы самостраховки и хоккейной акробатики	
Стойка. Присед. Приседания	
Общее представление о тактике игры в хоккей с шайбой	
<i>Освоение технических приемов передвижения на коньках <u>на льду</u></i>	28
Скольжение	
Старт	
Отталкивание	
Бег	
Прыжки	
Переходы	
Виращ	
Вставание в основную стойку с различных положений	
Приемы самостраховки и хоккейной акробатики	
Торможение	
Владение клюшкой и шайбой	
Навыки вратаря	
Игра в хоккей	
Общеразвивающие упражнения	+
Развитие двигательных способностей	+
<i>Подвижные игры и игровые задания</i>	
<i>Игры и игровые задания с передвижением на коньках</i>	
Определение уровня развития двигательных способностей	3
ВСЕГО	70
III. Учебные занятия «Час здоровья и спорта»	35
Передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой	+
Бег	
Скольжение	
Повороты	
Старт	
Самостраховка	
Вставание	
Торможение	
Основные способы хвата клюшки	
Ведение шайбы	
Навыки вратаря	
Игра в хоккей	
Участие в соревнованиях:	
<i>соревнования между классами,</i>	
<i>городские соревнования</i>	
Общеразвивающие упражнения	+
Развитие двигательных способностей	+
<i>Игры и игровые задания с передвижением на коньках, владения клюшкой и шайбой на льду</i>	
ВСЕГО	35
ВСЕГО учебных занятий по программе	105

I. Основы физкультурных знаний (4 часа)

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения. Правила поведения на катке.

Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в разные поры года. Гигиенические требования к спортивной форме и хоккейной экипировке. Переохлаждение и меры предупреждения. Значение и правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность ученика.

Здоровый образ жизни. Вредные привычки и их отрицательное влияние на здоровье учащегося. Правила и нормы здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащегося в разные поры года.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий. Упражнения для формирования правильной осанки.

Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Зимние и летние Олимпийские игры. Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр.

II. Умения, навыки и способы деятельности (66 часов)

Строевые упражнения (2 часа).

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!»; построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга.

Элементы легкой атлетики (10 часов)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, приставным шагом в правую и левую стороны, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, скрестным шагом влево и вправо, спиной вперед.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с передачей эстафет, 30 м на время, на расстояние в течение до 6 минут, челночный бег 4 x 9 м.

Прыжки: на месте толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину, в высоту с разбега через резинку, через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах, в длину с места толчком двумя ногами.

Метание: броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние; метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–5 м.

Акробатические упражнения, лазание, упражнения в равновесии (10 часов)

Лазанье: по гимнастической лестнице в горизонтальном направлении с поворотом на 360°, в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами.

Висы: вис на согнутых руках (м); размахивание изгибами в вися на перекладине; подтягивания в вися на высокой (м) и в вися стоя на низкой (д) перекладине.

Акробатические упражнения: полушпагат и шпагат с опорой на руки; кувырок вперед в группировке; перекач вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; «мост» из положения лежа на спине.

Упражнения в равновесии: на рейке перевернутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне) ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 180° и 360° стоя на двух ногах, упор присев, упор стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев.

Элементы спортивных и подвижных игр (10 часов)

Перебрасывание теннисного мяча друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками.

Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой; челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногой; ведение ногами одновременно двух мячей; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом одной ногой; эстафеты с ведением и передачами мяча ногами.

Передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой (31 час)

Освоение технических приемов передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой вне льда (3 часа)

Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения и вставания)

Бег короткими ударными шагами. Бег широкими скользящими шагами.

Ведение шайбы клюшкой.

Общее представление о тактике игры в хоккей с шайбой.

Освоение технических приемов передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой на льду (28 часов)

Скольжение на коньках

Скольжение с глубокими приседаниями на двух ногах лицом и спиной вперед. Скольжение в основной стойке лицом и спиной вперед. Скольжение на одном коньке лицом и спиной вперед.

Скольжение на одной ноге с отталкиванием второй («самокат»). Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой («самокат»). Скольжение на двух ногах с перемещением веса с ноги на ногу лицом и спиной вперед. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков от льда лицом и спиной вперед.

Отталкивание внутренними ребрами по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед. Отталкивание для движения спиной вперед (с-отталкивание). Сочетание отталкивания внешними и внутренними ребрами коньков по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед.

Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на одной ноге на внутреннем / внешнем ребре лезвия конька лицом и спиной вперед. Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах (прокатом) лицом и спиной вперед. Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах «корабликом». Скольжение с выпадами, глубокими приседаниями на одной и двух ногах, попеременные опускание на одно и два колена лицом и спиной вперед.

Старт с места лицом (V-образный) с последующим и разгоном. Старты лицом и спиной вперед боком со скрестными шагами.

Бег широким скользящим шагом. Бег по дуге и по кругу скрестными шагами лицом и спиной вперед. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежкой) лицом и спиной вперед. Пивот: переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по прямой. Прыжки толчком одной и двумя ногами лицом и спиной вперед. Переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по дуге и по кругу с использованием кораблика и с-отталкивания. Крутой вираж лицом и спиной вперед с использованием притормаживаний. Скольжение с выполнением «финтов» и обманных движений ногами и корпусом.

Вставание в основную стойку из различных положений (с колен, с груди живота, со спины).

Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения, кувырки, перевороты).

Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» лицом и спиной вперед. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом» лицом и спиной вперед. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах лицом и спиной вперед.

Владение клюшкой и шайбой

Основные способы хвата клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы клюшкой: не отрывая крюк от шайбы, толчком (клюшка впереди, сбоку-сзади), с переносом клюшки через шайбу (короткое, широкое). Заметающий бросок (с удобной, неудобной стороны). Передачи оставлением, броском и ударом. Прием и остановки коньком, клюшкой. Обводка короткая и

длинная. Отбор клюшкой (выбивание), перехватом. Бег лицом широким скользящим шагом с шайбой.

Освоение навыков вратаря:

Навыки вратаря:

- стойки: стойка на 1 колене около штанги;
- передвижение на коньках: широкий скользящий шаг, короткий (ударный) шаг, торможение плугом;
- передвижение на щитках: пережат, слайд сидя в сплите, слайд сидя в сплите с переходом обратно в сплит;
- игра в воротах: перемещения от штанги к штанге (пережат, реверс); игра у штанги (стойка на одном колене, реверс);
- техника ловли и отбивания шайбы: ловля шайбы ловушкой, отбивание шайбы блином, отбивание шайбы клюшкой, отбивание шайбы щитками, прижимание шайбы ко льду.

Игра в хоккей на 1/3, 1/4, 1/6 частях площадки в формате: 2x2, 3x3, 4x4.

Общеразвивающие упражнения

Рывковые и круговые движения руками; маховые движения ногами; выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. д.); приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками; наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках; комплекс упражнений утренней гимнастики.

Развитие двигательных способностей

Подвижные игры и игровые задания

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья достигается в процессе многократного повторения физических упражнений и способов деятельности, а также участия в подвижных играх и выполнении соревновательных заданий.

В III классе необходимо планировать и осуществлять целенаправленное развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног, статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости мышц – сгибателей рук (девочки), силы мышц – разгибателей рук (мальчики, девочки), гибкости (девочки), динамической силовой выносливости мышц – сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости мышц – сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Игры и игровые задания с выполнением строевых команд: «Быстро в круг!», «Слушай команду!», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест».

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места!», «Через кочки и пенечки», «Салки», «Вьюны».

Игры и игровые задания с бегом: «Попробуй догони!», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Круговая эстафета».

Игры и игровые задания с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».

Игры и игровые задания с метаниями: «Попробуй отбери!», «Передал – садись», «Переброска мячей», «Мяч – капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».

Игры и игровые задания с передвижением на коньках

- «Милиция и бандиты»
- «Торпеды»
- «Боевой корабль»
- «Паровозик»
- «Муравейник»
- «Рычаг»
- «Догонялки с перестроением»
- «Звездные воины»
- «Гонки на колесницах»
- «Бег с препятствиями»

Повторение игр и игровых заданий, разученных в I классе: «Вышибалы», «Полоса препятствий», «Прыжки и переступания», «Хоккей разными предметами вместо шайбы».

Повторение игр и игровых заданий, разученных во II классе: «Передача клюшки», «Не буди великана», «Собачка», «Бейсбол», игра с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок».

Определение уровня развития двигательных способностей учащихся (3 часа)

Тестовые упражнения выполняются учащимися в начале и конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблицах 8, 9.

Таблица 8

Уровни развития двигательных способностей девочек III класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 и менее
2	Челночный бег 4 х 9 м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 и менее
3	Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	120	125	129	134	138	141	147	152 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с, (кол-во раз)	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	22	24 и более
5	Наклон вперед (см)	-4 и менее	-3	0	2	3	5	6	8	10	12 и более
6	Шестиминутный бег (м) или бег 800 м, (мин, с)	770 и менее 6,11 и более	780 6,10	890 5,46	930 5,33	980 5,20	1000 5,08	1030 4,55	1080 4,34	1120 4,30	1190 и более 4,17 и менее

Таблица 9

Уровни развития двигательных способностей мальчиков III класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,6 и менее
2	Челночный бег 4 х 9 м (с)	12,8 и более	12,7	12,5	12,2	11,9	11,7	11,4	11,2	10,9	10,7 и менее
3	Прыжок в длину с места (см)	119 и менее	120	124	129	134	139	144	149	154	159 и более
4	Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	5	7	10	13	15	20	21	23	26 и более
5	Наклон вперед (см)	-9 и менее	-7	-4	-2	0	2	4	5	8	10 и более
6	Шестиминутный бег (м) или бег 1000 м, (мин, с)	910 и менее 6,54 и более	920 6,53	1000 6,38	1040 6,22	1080 6,07	1110 5,52	1150 5,37	1200 5,22	1230 5,06	1280 и более 4,51 и менее

III. Учебные занятия «Час здоровья и спорта» (35 часов)

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов, с предметами; упражнения в парах, группах, у бортика хоккейной коробки.

Передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой, участие в соревнованиях

Бег короткими ударными шагами. Бег широкими скользящими шагами. Скольжение спиной вперёд не отрывая коньков ото льда и бег переступанием. Скольжение на двух ногах по дуге на внутренних и внешних рёбрах с отрыванием коньков ото льда («переступание», «кораблик» и др.). Бег и скольжение с изменением направления (маневрирование).

Повороты толчком одной ногой. Повороты переступанием. Повороты с переходом к бегу спиной и обратно «pivot».

Бег и скольжение с выполнением финтов и обманных движений туловищем. Повороты прыжком на 90° с торможением.

Старт спиной вперёд. Старт боком вперёд. Старт с предварительным поворотом.

Самостраховка при падении на грудь, на бок и на спину. Самостраховка торможением перед бортом из положения стоя на одном колене, торможением перед бортом из положения скольжение на груди. Вставание из положения стоя на коленях, седа, лежа на груди, на спине и на боку.

Торможение с поворотом на 90° на двух ногах. V-образное торможение спиной вперёд. Торможение с поворотом на 90° на одной ноге на внутреннем ребре.

Основные способы хвата клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы клюшкой: не отрывая крюк от шайбы, толчком (клюшка впереди, сбоку-сзади), с переносом клюшки через шайбу (короткое, широкое). Заметающий бросок (с удобной, неудобной стороны). Передачи оставлением, броском и ударом. Прием и остановки коньком, клюшкой. Обводка короткая и длинная. Отбор клюшкой (выбивание), перехватом.

Навыки вратаря:

- стойки: стойка на 1 колене около штанги;
- передвижение на коньках: широкий скользящий шаг, короткий (ударный) шаг, торможение плугом;
- передвижение на щитках: перекат, слайд сидя в сплите, слайд сидя в сплите с переходом обратно в сплит;
- игра в воротах: перемещения от штанги к штанге (перекат, реверс); игра у штанги (стойка на одном колене, реверс);
- техника ловли и отбивания шайбы: ловля шайбы ловушкой, отбивание шайбы блином, отбивание шайбы клюшкой, отбивание шайбы щитками, прижимание шайбы ко льду.

Игра в хоккей на 1/3, 1/4, 1,6 частях площадки в формате: 2x2, 3x3, 4x4.

Соревнования по хоккею с шайбой (в формате, рекомендованном для данной возрастной группы ассоциацией «Федерация хоккея Республики Беларусь»). Проведение двух этапов соревнований. Первый этап: между классами внутри учреждения образования. Второй этап: городские соревнования между командами, представляющими разные учреждения общего среднего образования.

Развитие двигательных способностей.

Для развития двигательных способностей, закрепления и совершенствования изученных двигательных умений, навыков, способов деятельности используются подвижные игры и игровые задания (Приложение 3).

Игры и игровые задания с передвижением на коньках, владения
клюшкой и шайбой на льду

«Бег тройками»
«Карусель»
«Команда быстроногих»
«Волк во рву»
«Воробьи и кошки»
«Змея»
«Лягушка и цапля»
«Мы – веселые ребята»
«Подвижная цель»
«Посадка картофеля»
«Коршун и насадка»
«Салки»
«Сбор урожая»

Повторение игр и игровых заданий, разученных в I классе:

«Делай, как я», «День и ночь», «Догони мяч», «Догони свою пару», «Затейники», «Канатоходец», «Ключи», «Кого назвали – тот ловит», «Конники-спортсмены», «Краски», «Кто быстрее до флажка», «Кто дольше не уронит», «Меточка», «Отдай фишку», «Перелет птиц», «Пустое место», «Река и ров», «Сделай фигуру», «Совушка», «Товарищ капитан», «У ребят порядок строгий».

Повторение игр и игровых заданий, разученных во II классе:

«Бездомный заяц», «Встречная эстафета», «Встречные перебежки», «Грушка», «Два Мороза», «Зайцы в огороде», «Запрещенное движение», «Караси и щука», «Ловишки», «Не замочи ноги», «Не попадись», «Успей взять», «Гонка мячей», «Хоккей на всё поле с разными предметами вместо шайбы».