

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» «Коньки» разработана в соответствии с п.9 ст 2 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа направленана решение проблемы занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» «Коньки», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Актуальность программы:** конькобежный спорт, благодаря своей массовости служит средством агитации за физическую культуру и спорт, он привлекает к занятиям физическими упражнениями на свежем воздухе детей и взрослых. Систематические занятия конькобежным спортом способствуют физическому развитию человека, совершенствованию его физических и волевых качеств, формированию и улучшению двигательных навыков.

Регулярные занятия конькобежным спортом совершенствуют двигательные способности занимающихся: их силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость. Занятия на коньках благотворно влияет на организм, укрепляет нервную систему, создает бодрое, жизнерадостное настроение, а так же снижает умственное утомление и является хорошим средством активного отдыха на улице.

**Цель программы** - укрепление здоровья, обучение технике катания на коньках, формирование двигательных умений и навыков.

**Задачи:**

* - укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
* - формирование двигательных умений и навыков;
* - воспитание у школьников потребности в систематических и самостоятельных занятиях на свежем воздухе;
* -воспитание волевых качеств характера;
* - приобретение необходимых навыков самоконтроля и самостраховки.

**Планируемые результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **В результате обучения по программе ребенок**  Будет знать:  1. Исторические этапы становления и развития конькобежного спорта.  2. Роль физической культуры и конькобежного спорта в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.  3. Гигиенические требования к организации занятий конькобежным спортом.  4. Влияние занятий на коньках на развитие основных систем организма.  5. Основные приемы самоконтроля и способы закаливания организма.  6. Технику безопасности (далее: ТБ) и правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке.  7. Профилактику вредных привычек.  8. Оказание первой помощи при травмах.  Уметь:   1. Бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью на коньках   **В результате обучения по программе у ребенка**  будет сформирована общая культура личности, способной адаптироваться в современном обществе;  будут сформированы жизненная самостоятельность и волевые качества;  будут воспитаны трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;  будет воспитано стремление к саморазвитию;  будет воспитана потребность в здоровом образе жизни;  будут выработаны организаторские навыки, умение вести себя в коллективе. | ***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Коньки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.*:*   * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по конькам, их планирования и содержательного наполнения; * владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на коньках, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; * владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по конькам. | ***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Коньки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия коньками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.  *В области познавательной культуры:*   * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); * владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности коньками; * владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по конькам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.   *В области нравственной культуры:*   * способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по конькам; * способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; * владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.   *В области трудовой культуры:*   * умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха |

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Обоснованность сроков и этапов реализации.** Программа организуется для учащихся в возрасте 8-17 лет, которая рассчитана на один год обучения (1 раз в неделю, 34ч.). Для эффективной работы кружка в группе должно заниматься не менее 12-15 учащихся.

**Форма обучения** – очная.

**Новизна (отличительные особенности)** данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению катанию на коньках. Программа  позволяет  варьировать нагрузку ребенка  в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам катания, которые являются наиболее современными.

**Адресат программы** – учащиеся общеобразовательной школы, девочки и мальчики 2– 11 классов.

**Педагогическая целесообразность** – повышение физической работоспособности, развития двигательных качеств, пластичности обучающихся. Для повышения интереса учащихся к занятиям по катанию на коньках и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

## Тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Название разделов, тем | Количество часов | | | формы промежуточной аттестации. |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний | 10 | 10 | - | Соревнования, зачет |
| 2. | Специальные или подводящие упражнения | 3 | - | 3 |
| 3. | Самостоятельное передвижение на коньках | 5 | - | 5 |
| 4. | Техника падений | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Виды торможения | 1 | - | 1 |
| 6. | Техника бега по прямой | 3 | - | 3 |
| 7. | Техника бега со старта | 1 | - | 1 |
| 8. | Упражнения простого катания на коньках | 1 | - | 1 |
| 9. | Подвижные игры | 4 | - | 4 |
| 10. | Легкоатлетические упражнения | 4 | - | 4 |
|  | Итого: | 34 | 11 | 23 |

**Ожидаемые результаты**

Бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью на коньках

-выполнять несложные фигуры при катании;

- рационально распределять свои силы на дистанции

## Содержание программы

Содержание программы каждый год включает одни и те же разделы, но каждый год мы сначала повторяем, а потом углубляем знания, изучаем другие приемы работы, усложняем ее.

**Основы знаний.** Правила экипировки и шнуровки ботинок. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма. Влияние занятий конькобежным спортом на организм. Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности. Правила самостоятельных занятий на коньках. Правила проведения разминки на конькобежных занятиях. Виды конькобежного спорта. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций.

**Специальные или подводящие упражнения.**

**Теория:** Правильное положение тела – рабочая посадка.

**Практика:** Позы и положения конькобежца. Бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое). Упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

**Самостоятельное передвижение на коньках.** Равновесие и правильное положение тела. Навыки параллельной постановки коньков. Приемы переноса тяжести тела на опорную ногу. Навыки отталкивания коньком и скольжения на другом. Поочередное отталкивание.

**Техника падений.**

**Теория:** Приемы самостраховки.

**Практика:** Приемы падения.

**Виды торможения.** Способы торможения.

**Техника бега по прямой.** Скольжение в одноопорном, хорошо уравновешенном положении.

Способы разбега. Катание по прямой с махами рук.

**Техника бега со старта.** Техника бега со старта.

**Упражнения простого катания на коньках.** Катание на коньках.

**Подвижные игры.** Подвижные игры «Повтори движение», «Второй лишний», «Гуси-лебеди», «Цапля».

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции 100м. Бег 2000м. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом. Метание малого мяча на дальность.

**Условия реализации программы:**

* + материально-технические условия (спортивный зал 9\*18м, хоккейная коробка, коньки);
  + методические материалы (литература для учителя, интернет сайты)

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| **1 год** |  |  | 34 | 34 | 45 минут |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | **Примечания** |
| **По плану** | **По факту** |  |
| 1 | Правила экипировки и шнуровки ботинок. | 1 | 06.09 |  |  |
| 2 | Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма. | 1 | 13.09 |  |  |
| 3 | Влияние занятий конькобежным спортом на организм. | 1 | 20.09 |  |  |
| 4 | Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности. | 1 | 27.09 |  |  |
| 5 | Правила самостоятельных занятий на коньках. | 1 | 04.10 |  |  |
| 6 | Правила проведения разминки на конькобежных занятиях. | 1 | 11.10 |  |  |
| 7 | Виды конькобежного спорта | 1 | 18.10 |  |  |
| 8 | Правила соревнований по бегу на коньках. | 1 | 25.10 |  |  |
| 9 | Основы техники бега со старта. | 1 | 01.11 |  |  |
| 10 | Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций. | 1 | 08.11 |  |  |
| 11 | Правильное положение тела – рабочая посадка | 1 | 15.11 |  |  |
| 12 | Позы и положения конькобежца | 1 | 22.11 |  |  |
| 13 | Бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое) | 1 | 29.11 |  |  |
| 14 | Упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны) | 1 | 06.12 |  |  |
| 15 | Равновесие и правильное положение тела | 1 | 13.12 |  |  |
| 16 | Приемы переноса тяжести тела на опорную ногу | 1 | 20.12 |  |  |
| 17 | Навыки отталкивания коньком и скольжения на другом | 1 | 27.12 |  |  |
| 18 | Поочередное отталкивание | 1 | 10.01 |  |  |
| 19 | Приемы самостраховки | 1 | 17.01 |  |  |
| 20 | Приемы падения | 1 | 24.01 |  |  |
| 21 | Способы торможения | 1 | 31.01 |  |  |
| 22 | Скольжение в одноопорном, хорошо уравновешенном положении | 1 | 07.02 |  |  |
| 23 | Способы разбега | 1 | 14.02 |  |  |
| 24 | Катание по прямой с махами рук | 1 | 21.02 |  |  |
| 25 | Техника бега со старта | 1 | 28.02 |  |  |
| 26 | Катание на коньках | 1 | 06.03 |  |  |
| 27 | Подвижная игра «Повтори движение» | 1 | 13.03 |  |  |
| 28 | Подвижная игра «Второй лишний» | 1 | 20.03 |  |  |
| 29 | Подвижная игра «Гуси -лебеди» | 1 | 27.03 |  |  |
| 30 | Подвижная игра «Цапля» | 1 | 03.04 |  |  |
| 31 | Бег на короткие дистанции 100м | 1 | 10.04 |  |  |
| 32 | Бег 2000м.  **Соревнования** | 1 | 17.04 |  |  |
| 33 | Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом | 1 | 24.04 |  |  |
| 34 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 08.05 |  |  |
|  | Итого | 34 |  |  |  |

**Методы обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Словесные | Наглядные | Практические |
| устное изложение | показ видеоматериалов | Практические занятия |
| беседа, объяснение | показ педагогом приемов исполнения | тренировочные упражнения |
|  | наблюдение |  |
|  | работа по образцу |  |

**Тип занятий** – комбинированный, практический.

**Формы проведения занятий - беседа, практическое занятие, экскурсия, эстафета.**

**формы контроля по каждой теме**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название тем | Формы контроля |
| 1. | Основы знаний | тестирование |
| 2. | Специальные или подводящие упражнения | контрольные задания |
| 3. | Самостоятельное передвижение на коньках | Пробегание отрезков 3х100м |
| 4. | Техника падений | тестирование |
| 5. | Виды торможения | тестирование |
| 6. | Техника бега по прямой | Пробегание отрезков 500м |
| 7. | Техника бега со старта | Пробегание отрезков 1000м |
| 8. | Упражнения простого катания на коньках | соревнования |
| 9. | Подвижные игры | Соревнования |
| 10. | Легкоатлетические упражнения | Пробегание отрезков 1200м |

**ПРОТОКОЛ**

промежуточной аттестации

обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе

Учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа

Ф. И. О. педагога

Дата проведения

Форма проведения

Форма оценки результатов

Члены аттестационной комиссии:

Результаты аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф. И. обучающегося | Год обучения | Итоговая оценка |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Анализ промежуточной аттестации обучающихся**

**по дополнительной общеобразовательной программе**

Количество учащихся (%), полностью освоивших дополнительную общеобразовательную программу

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество учащихся (%) освоивших дополнительную общеобразовательную программу в необходимой степени

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество учащихся (%) не освоивших дополнительную общеобразовательную программу

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество воспитанников (%,) переведенных на следующий год или этап обучения по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество учащихся (%) не переведенных на следующий год или этап обучения по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причины невыполнения детьми промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимость коррекции дополнительной общеобразовательной программы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- методы оценки качества освоения** программного материала по каждому году обучения (соответствии с протоколом промежуточной аттестации) - **соревнования, зачет**

## Список литературы:

**Литература для педагога:**

1.Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.

2.Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.

3. Конькобежная секция в школе. - «Физкультура в школе», №8-12, 1986.

4. Эффективность обучения бегу на коньках. – «Физкультура в школе», №3, 1978.

5. Занятия по конькам в группах начальной подготовки ДЮСШ. – «Физкультура в школе», №10-11, 1988.

6. Уроки конькобежной подготовки в IV классе. – «Физкультура в школе», №10, 1989.

7. Вернем в наши школы коньки. – «Физкультура в школе», №8, 2007.

8. Материалы с различных Интернет-сайтов.

**Литература для учащихся: и родителей**

1.Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М.,1978 г.

2.Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.

3.Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.

Интернет – источники:

tulup.ru

ru.sport – wiki.org

katki-spb.ru

**Памятка для родителей:**

Спортивная форма для спортзала:

- футболка;

- спортивные брюки, шорты трикотажные для мальчиков;

- лосины, шорты трикотажные для девочек;

- кроссовки спортивные.

Спортивная форма для катка:

- коньки;

- куртка весна-осень;

- свитер по погоде;

- штаны зимние толстые на первые занятия, далее рейтузы или термо брюки дляхолодных катков;

- шапка с завязками, короткий шарф или манишка или шапка - шлем;

- перчатки, варежки 2 пары;

- защита для коленей, локтей по желанию;

- шлем по желанию.

**Подбор коньков:**

- для фигурного катания, для начального уровня, профессиональные или любительские, можно б/у в хорошем состоянии. Risport (Италия), Graf (Швейцария), Wifa (Австрия), Jackson (Канада), Edea (Италия), Riedell (США), Gam (Канада). Примерка на шерстяной или термо-носок, между пяткой и ботинком должен входить палец

- чехлы на лезвия пластмассовые, длиннее лезвия не более 2 см.;

- чехлы на лезвия из ткани, предохраняют от ржавчины;

- тряпочка х/б;

- сумка для коньков прочная.