

Приложение к Основной образовательной программе начального общего образования
МАОУ «Белоярская СОШ № 1», п 2.1.

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
И.В. Хабибуллина

Приказ № 910

«31» 08 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
Климова Н.В.

«31» 08 2023 г.

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол № 7

Руководитель МО

«31» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

практикум «Коньки для здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

уровень: начального общего образования

Программа внеурочной деятельности практикум «Коньки для здоровья»

Пояснительная записка

(1 час в неделю – 34 часа, продолжительность занятия – 40 минут)

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание учащихся начальных классов. Первое место в решении проблемы обучения школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность школьников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую подготовку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и двигательной мускулатуры, развитию и укреплению всей опорно-двигательной системы. Повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Катание на коньках помогает гармоничному развитию фигуры. Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой. Развиваются и такие физические качества как общая выносливость, ловкость, гибкость. Как катание на коньках тренирует и работу вестибулярного аппарата. Психологи по достоинству оценивают влияние катания на коньках на эмоциональную сферу подростка. Ведь катание на коньках – не тот вид физических нагрузок, когда нужно ставить рекорды, нервничать из-за неудач. Нет, при скольжении по льду помимо общего оздоровления организма, подростки избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 2-4 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы – создание условий для укрепления здоровья.

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;
- проведение культурного семейного досуга.

Особенности программы:

Приложение к Основной образовательной программе начального общего образования
МАОУ «Белоярская СОШ № 1», п 2.1.

Утверждаю:
И.о. директора МАОУ
«Белоярская СОШ №1»
И.В. Хабибуллина

Приказ № 910
«30» 08 2023 г.

Согласовано:
Зам. директора МАОУ
«Белоярская СОШ №1»
Климова Н.В.

«30» 08 2023 г.

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 7
Руководитель МО

«30» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

практикум «Коньки для здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

уровень: начального общего образования

2023-2024 учебный год

Программа внеурочной деятельности практикум «Коньки для здоровья»

Пояснительная записка

(1 час в неделю – 34 часа, продолжительность занятия – 40 минут)

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание учащихся начальных классов. Первое место в решении проблемы обучения школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность школьников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую подготовку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и двигательной мускулатуры, развитию и укреплению всей опорно-двигательной системы. Повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Катание на коньках помогает гармоничному развитию фигуры. Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой. Развиваются и такие физические качества как общая выносливость, ловкость, гибкость. Как катание на коньках тренирует и работу вестибулярного аппарата. Психологи по достоинству оценивают влияние катания на коньках на эмоциональную сферу подростка. Ведь катание на коньках – не тот вид физических нагрузок, когда нужно ставить рекорды, нервничать из-за неудач. Нет, при скольжении по льду помимо общего оздоровления организма, подростки избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 2-4 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы – создание условий для укрепления здоровья.

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;
- проведение культурного семейного досуга.

Особенности программы:

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с конькобежным спортом, правилами соревнований, история развития конькобежного спорта. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей.

Содержание программы предполагает одноразовые в неделю занятия в группе по 40 минут, всего 34 занятия в год, программа рассчитана на 1 год во 2-4 классах.

Структура занятий содержит 4 блока:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специально техническая подготовка
4. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Планируемые результаты освоения программы:

Метапредметные результаты – различать терминологию по данному виду спорта.

Уметь различать ОФП и СФП конькобежцев. Терминология. Правила ухода за коньками. Понятие об общей и специальной подготовке конькобежцев.

Практические занятия на коньках с применением подвижных игр.

Личностными результатами программы является:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- овладение навыками катания на коньках;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, применение их в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни).

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом).

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Формы организации: беседы

- Техника безопасности при занятиях на коньках;
- Правила поведения на льду;
- Приемы и техника падения.

практикум

- Подбор коньков;
- Занятия на твердом покрытии;
- Занятия на снежной укатанной площадке.

урок-тренировка

- Занятия на льду

мини – проекты

- Олимпийские чемпионы конькобежцы.

Учебно-тематический план

	Тема	Количество часов теория	Количество часов практика
I	Теоретические занятия	5	
Практические занятия			
II	Общая физическая подготовка		6
II	Специально техническая подготовка		21
1	Упражнения без коньков		6
2	Упражнения на коньках		15
IV	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях		2
V	Итого	5	29
VI	Всего	34	

Календарно - тематическое планирование 2-4 классов

№	Тема занятий	Содержание	Форма организации	Прим. сроки	Факт. сроки
1	Инструктаж по т/б	Техника безопасности при занятиях на коньках. Правила поведения на льду. Приемы и техника падения	Беседа		
2	Разучить комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
3	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
4	Упражнения на координацию	Упражнения на бревне, на гимнастической стенке	Практикум		
5	Способы страховки и самостраховки		Практикум, беседа		
6	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
7	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
8	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
9	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
10	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
11	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
12	Обучать основам техники катания на коньках	Посадка, произвольный разбег, игры	Урок-тренировка		
13	Обучать основам техники катания на коньках	Посадка, произвольный разбег, игры	Урок-тренировка		
14	Обучать технике отталкивания по прямой	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		
15	Обучать технике отталкивания по	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		

	прямой				
16	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
17	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
18	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
19	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на одном коньке	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
20	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на двух вместе	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
21	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
22	Обучить технике поворотов и торможению	Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Урок-тренировка		
23	Обучить технике поворотов и торможению	Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Урок-тренировка		
24	Соревнования и показательные выступления	Правила соревнований, соревновательные забеги.	Урок-тренировка		
25	Соревнования и показательные выступления	Соревновательные забеги.	Урок-тренировка		
26	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
27	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
28	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
29	Игра на развитие	«Салки», «Лапта»,	Практикум		

Приложение к Основной образовательной программе начального общего образования
МАОУ «Белоярская СОШ № 1», п 2.1.

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
И.В. Хабибуллина

Приказ № 910

«31» 08 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
Климова Н.В.

«31» 08 2023 г.

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол № 7

Руководитель МО

«31» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

практикум «Коньки для здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

уровень: начального общего образования

Программа внеурочной деятельности практикум «Коньки для здоровья»

Пояснительная записка

(1 час в неделю – 34 часа, продолжительность занятия – 40 минут)

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание учащихся начальных классов. Первое место в решении проблемы обучения школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность школьников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую подготовку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и двигательной мускулатуры, развитию и укреплению всей опорно-двигательной системы. Повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Катание на коньках помогает гармоничному развитию фигуры. Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой. Развиваются и такие физические качества как общая выносливость, ловкость, гибкость. Как катание на коньках тренирует и работу вестибулярного аппарата. Психологи по достоинству оценивают влияние катания на коньках на эмоциональную сферу подростка. Ведь катание на коньках – не тот вид физических нагрузок, когда нужно ставить рекорды, нервничать из-за неудач. Нет, при скольжении по льду помимо общего оздоровления организма, подростки избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 2-4 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы – создание условий для укрепления здоровья.

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;
- проведение культурного семейного досуга.

Особенности программы:

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с конькобежным спортом, правилами соревнований, история развития конькобежного спорта. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей.

Содержание программы предполагает одноразовые в неделю занятия в группе по 40 минут, всего 34 занятия в год, программа рассчитана на 1 год во 2-4 классах.

Структура занятий содержит 4 блока:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специально техническая подготовка
4. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Планируемые результаты освоения программы:

Метапредметные результаты – различать терминологию по данному виду спорта.

Уметь различать ОФП и СФП конькобежцев. Терминология. Правила ухода за коньками. Понятие об общей и специальной подготовке конькобежцев.

Практические занятия на коньках с применением подвижных игр.

Личностными результатами программы является:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- овладение навыками катания на коньках;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, применение их в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни).

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом).

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Формы организации: беседы

- Техника безопасности при занятиях на коньках;
- Правила поведения на льду;
- Приемы и техника падения.

практикум

- Подбор коньков;
- Занятия на твердом покрытии;
- Занятия на снежной укатанной площадке.

урок-тренировка

- Занятия на льду

мини – проекты

- Олимпийские чемпионы конькобежцы.

Учебно-тематический план

	Тема	Количество часов теория	Количество часов практика
I	Теоретические занятия	5	
Практические занятия			
II	Общая физическая подготовка		6
II	Специально техническая подготовка		21
1	Упражнения без коньков		6
2	Упражнения на коньках		15
IV	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях		2
V	Итого	5	29
VI	Всего	34	

Календарно - тематическое планирование 2-4 классов

№	Тема занятий	Содержание	Форма организации	Прим. сроки	Факт. сроки
1	Инструктаж по т/б	Техника безопасности при занятиях на коньках. Правила поведения на льду. Приемы и техника падения	Беседа		
2	Разучить комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
3	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
4	Упражнения на координацию	Упражнения на бревне, на гимнастической стенке	Практикум		
5	Способы страховки и самостраховки		Практикум, беседа		
6	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
7	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
8	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
9	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
10	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
11	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
12	Обучать основам техники катания на коньках	Посадка, произвольный разбег, игры	Урок-тренировка		
13	Обучать основам техники катания на коньках	Посадка, произвольный разбег, игры	Урок-тренировка		
14	Обучать технике отталкивания по прямой	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		
15	Обучать технике отталкивания по	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		

	прямой				
16	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
17	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
18	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
19	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на одном коньке	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
20	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на двух вместе	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
21	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
22	Обучить технике поворотов и торможению	Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Урок-тренировка		
23	Обучить технике поворотов и торможению	Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Урок-тренировка		
24	Соревнования и показательные выступления	Правила соревнований, соревновательные забеги.	Урок-тренировка		
25	Соревнования и показательные выступления	Соревновательные забеги.	Урок-тренировка		
26	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
27	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
28	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
29	Игра на развитие	«Салки», «Лапта»,	Практикум		

	ловкости и быстроты	«Мини-баскетбол», «Эстафеты»			
30	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
31	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
32	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
33	Олимпийские чемпионы конькобежцы. Конькобежцы ХМАО-Югры	Сбор материала и презентация проекта	Мини – проекты		
34	Олимпийские чемпионы конькобежцы. Сургутские конькобежцы	Сбор материала и презентация проекта	Мини – проекты		

Содержание курса

В программе четыре раздела:

- основы знаний при занятии на коньках;
- подготовительный период обучения (занятия на твердом покрытии и на снежной укатанной площадке);
- основной период обучения (занятия на льду);
- заключительный период.

В подготовительном периоде решаются следующие задачи:

- вызвать у детей, подростков и молодежи интерес и желание кататься на коньках; обеспечить общую физическую подготовку;
- формировать чувство равновесия; формировать первоначальные представления о технике катания на коньках;
- выработать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания;
- научить способам самостраховки при падении.

В основной период освоения данной программы ставятся следующие задачи:

- обучать основам техники катания на коньках и закреплять движения, уже имеющиеся после подготовительного периода обучения;
- обучать технике отталкивания на одном, поочередно на двух коньках в катании по прямой;
- обучать технике катания по кругу;
- обучить сочетанию отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку, постановку коньков;
- обучить технике поворотов и торможению.

Таким образом, в основной период обучения включаются упражнения на льду (46% времени), произвольное катание (20%) и игры (34%).

Заключительный период – закрепление пройденного материала, показательные выступления.

Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях коньками.

1. Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движения.

2. Занятия проходят в тихую погоду или при слабом и ветре, при температуре не ниже -20 С.
3. Перед каждым занятием проверять коньки / они должны быть прочными, надежными, обувь удобной.
4. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать педагогу о первых признаках обморожения.
5. Перед занятиями, проводимыми на катке и после них, следует уделять внимание упражнениям без коньков, выполняемые в раздевалке.
6. При обучении на льду новичков следует применять страховку, используя для этой цели барьеры, поручни и т.д.
7. Запрещается кататься на катках одновременно на обычных коньках и хоккеистам.
8. Запрещается находиться на льду во время занятий без коньков .
9. Запрещается резко останавливаться, а также отдыхать на беговой дорожке.
10. Во избежание столкновений кататься только против часовой стрелки.
11. После занятия поменять белье, носки.

Материально-техническая база

- **Учебные пособия:** изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации.
- **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
- **Спортивный инвентарь:** комплект для катание на коньках (коньки, защита для колен), ледовый каток.

Библиографический список литературы

1. Барышников Ю.А. Методические рекомендации. Начальная тренировка конькобежцев.- М. 1999.
2. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в школе».- М.: Просвещение,1999 г.
3. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения. М. Просвещение. 2010.
4. Панов Г.М., Стенин Б.А. Направление 521900 «Физическая культура – учебная программа по специальности 022300». М., ФиС 1999 г.
5. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М.,1978 г.
6. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
7. 22. «Век российских скороходов» - Анатолий Юсин.
8. 23. «Физическая культура и спорт» - Михаил Болотовский, Александр Любимов.
9. Конькобежный спорт (учебник для институтов физической культуры) Панов Г.М., Н.Н. Власова, Ю.К. Поликарпов.
10. «Уроки физической культуры в школе», Москва «Просвещение», 1999.

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятий	Содержание	Форма организации	Прим. сроки	Факт. сроки
1	Инструктаж по т/б	Техника безопасности при занятиях на коньках. Правила поведения на льду. Приемы и техника падения	Беседа		
2	Разучить комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
3	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
4	Упражнения на координацию	Упражнения на бревне, на гимнастической стенке	Практикум		
5	Способы страховки и само страховки		Практикум, беседа		
6	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
7	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
8	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
9	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
10	Имитационные упражнения	Посадка конькобежца, ОФП, работа рук и ног, игры	Практикум		
11	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
12	Обучать основам техники катания на коньках	Посадка, произвольный разбег, игры	Урок-тренировка		
13	Обучать основам техники катания на коньках	Посадка, произвольный разбег, игры	Урок-тренировка		
14	Обучать технике отталкивания по прямой	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		
15	Обучать технике отталкивания по	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		

	прямой				
16	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
17	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
18	Обучать технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
19	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на одном коньке	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
20	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на двух вместе	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
21	Обучить сочетанию отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
22	Обучить технике поворотов и торможению	Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Урок-тренировка		
23	Обучить технике поворотов и торможению	Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Урок-тренировка		
24	Соревнования и показательные выступления	Правила соревнований, соревновательные забеги.	Урок-тренировка		
25	Соревнования и показательные выступления	Соревновательные забеги.	Урок-тренировка		
26	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
27	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
28	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
29	Игра на развитие	«Салки», «Лапта»,	Практикум		

	ловкости и быстроты	«Мини-баскетбол», «Эстафеты»			
30	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
31	Игра на развитие ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	Практикум		
32	Комплекс общей физической подготовки	Упражнения с предметами и без предметов	Практикум		
33	Олимпийские чемпионы конькобежцы. Сургутские конькобежцы	Сбор материала и презентация проекта	Мини – проекты		