

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

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

Приказ № 910
« » 2023 г.

Согласовано:
Зам. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
Климова Н.В.
«01» 08 2023 г.

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 7
Руководитель МО
«01» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
практикум «Коньки для здоровья»
для обучающихся 10-11 классов
уровень: среднего общего образования

2023-2024 год

**Программа
внеурочной деятельности
спортивный практикум
«Коньки для здоровья»**

Пояснительная записка

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

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 10-11 класса 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, историей 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 10-11 классы.

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	

Тематическое планирование «Коньки для здоровья» для 11 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	Обучение 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 прямой;	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		
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 ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	практикум		
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

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

Тематическое планирование «Коньки для здоровья» для 10 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	Обучение основам техники катания на коньках	Посадка, произвольный разбег, игры	Урок-тренировка		

13	Обучение основам техники катания на коньках	Посадка, произвольный разбег, игры	Урок-тренировка		
14	Обучение технике отталкивания по прямой;	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		
15	Обучение технике отталкивания по прямой;	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	Урок-тренировка		
16	Обучение технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
17	Обучение технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
18	Обучение технике катания по кругу	Движение по кругу, игры	Урок-тренировка		
19	Обучение сочетанию отталкивание со скольжением на одном коньке.	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
20	Обучение сочетанию отталкивание со скольжением на двух вместе	Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры	Урок-тренировка		
21	Обучение 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	Обучение технике поворотов и торможению	Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Урок-тренировка		
23	Обучение 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 ловкости и быстроты	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	практикум		
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	Сбор материала и презентация проекта	мини – проекты		
34	Олимпийские чемпионы 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.

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

Занятия проходят в тихую погоду или при слабом и ветре, при температуре не ниже -20 С.

Перед каждым занятием проверять коньки / они должны быть прочными, надежными, обувь удобной.

При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать педагогу о первых признаках обморожения.

Перед занятиями, проводимыми на катке и после них, следует уделять внимание упражнениям без коньков, выполняемые в раздевалке.

При обучении на льду новичков следует применять страховку, используя для этой цели барьеры, поручни и т.д.

Запрещается кататься на катках одновременно на обычных коньках и хоккеистам.

Запрещается находиться на льду во время занятий без коньков .

Запрещается резко останавливаться, а также отдыхать на беговой дорожке.

Во избежание столкновений кататься только против часовой стрелки.

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 катания на коньках (коньки, защита для колен), ледовый каток.

Библиографический список литературы

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