

Российская Федерация  
Красноярский край  
Управления образования администрации города Минусинска  
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 1»  
662605, Россия, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Набережная 93а, тел 2-22-93, Email:min\_school1@internet.ru  
ОГРН 1022401537762 ИНН 2455019383 КПП 245501001

Утверждена в составе ООП НОО / ООО  
приказом от 30.08.2024 г. № 01-04-209

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
КОНЬКИ**

вид спорта

возраст обучающихся

6,5-14 лет

Автор-составитель

Занозин Н.Н.

ФИО

Срок реализации

1 год

Год составления  
программы

2023

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа секции «Коньки» для учащихся создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

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.

#### **Актуальность**

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 двух опорного 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.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель обучения** – создание условий для укрепления здоровья.

#### **Задачи программы**

##### **Личностные УУД:**

- 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.

**Формы и режимы занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Предполагает одноразовые в неделю занятия в группе по 45 минут, всего 34 занятий в год, программа рассчитана на 1 год.

#### **Формы реализации промежуточного контроля**

Контрольные тесты и упражнения. Тестирование, соревнования, контрольные игры.

### **1.3. Содержание программы**

В программе четыре раздела:

- основы знаний при занятии на коньках;
- подготовительный период обучения (
- 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.

#### **1.4. Планируемый результат**

**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.

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 утрамбованной площадке,

**урок-тренировка.**

- Занятия на льду

**Учебно-тематический план**

	Тема	Количество часов теория	Количество часов практика
1	<b>Теоретические занятия</b>	2	
<b>Практические занятия</b>			
2	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>
3	<b>Специально техническая подготовка</b>		<b>6</b>
4	Упражнения на коньках		22
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Часы
1.	Вводный инструктаж. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом. ОРУ. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперед на двух ногах. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	1
2.	ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений Игра с мячом.	1
3.	ОРУ. Прыжки на месте в 0,5 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	1
4.	ОРУ. Посадка конькобежца. Имитация скольжения «елочкой». Танцевальный шаг «полька». Игра с элементами статических поз.	1
5.	ОРУ. Прыжки с продвижением с поворотом в 0,5 об. на двух ногах. Прыжки через скакалку. Эстафета.	1
6.	ОРУ. Обучение падениям на месте. Игра с мячом.	1
7.	ОРУ. Прыжки на месте в 0,5; 1 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	1
8.	ОРУ. Обучение падениям. Посадка Конькобежца. Скольжения «елочкой». Игра с мячом.	1
9.	Экипировка конькобежца, правила ухода и шнуровки коньков. Упражнения в коньках по снегу	1
10.	ОРУ. Обучение падениям. Посадка фигуриста.	1
11.	Ходьба вперед, боком приставными шагами с опорой на борт..	1
12.	Полу приседы и приседы с опорой	1
13.	Обучение падениям на месте и в движении	1
14.	Повороты на месте переступанием.	1
15.	Обучение падениям на месте и в движении. Торможение	1
16.	Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	1
17.	Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	1
18.	Смена направления скольжения	1
19.	Движение по кругу, игры	1
20.	Движение по кругу, игры	1
21.	Движение по кругу, игры	1
22.	Способы страховки и само страховки	1
23.	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	1
24.	Игра с мячом.	1
25.	Способы страховки и само страховки	1
26.	Упражнения с предметами. Игра с мячом.	1
27.	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	1
28.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	1
29.	«Салки», «Лапта», «Мини-баскетбол», «Эстафеты»	1
30.	Упражнения с предметами и без предметов	1
31.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	1
32.	Подвижные игры на воздухе.	1
33.	Подвижные игры на воздухе.	1
34.	Вводный инструктаж. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	1

## 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.