

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Ермаковского района

МБОУ «Верхнеусинская СШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 Е.В. Федько

Протокол № 2
от «28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Т.Е. Евлампиева

от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Верхнеусинская СШ»

 Семина Л.В.

Приказ № 01-08-551
от «28» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 5455493)

"Конькобежный спорт"

для обучающихся 1-11 классов

с. Верхнеусинское, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На основе Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности. Одной из особенностей программы образовательной области «физическая культура» в общеобразовательной школе является направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями, профессионально-специализированной подготовленностью педагогических кадров.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия конькобежным спортом значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны учителя способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Настоящая программа создана на основе курса обучения катанию на коньках.

Целью программы является: всесторонне развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического развития детей, формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, подготовка одаренных занимающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом,
- привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области конькобежного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории конькобежного спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд РФ, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по конькобежному спорту.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации тренировочного процесса;
- единство общего и специального процесса подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с повседневными факторами.

Реализация Программы по конькобежному спорту осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапов спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «конькобежный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Основные задачи при обучении на льду – научить:

- скольжению на двух коньках;
- скольжению на плоскости полоза;
- самостоятельному движению по прямой;
- движению по кругу;
- перебежке;
- торможению;

– другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);

– падениям.

Начальное обучение можно проводить на любых коньках. При обучении простому катанию на коньках важно привить учащимся такие навыки, которые способствовали бы овладению техникой скоростного бега в дальнейшем.

Программа предназначена для занятий с учащимися 1-11 классов и рассчитана на 99 часов. Обучение катанию на коньках можно начинать с любой возрастной категории. Для не умеющих кататься обучение следует начинать с программного материала 1-го класса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебный материал курса «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках» распределен по девяти разделам: «Основы знаний», «Специальные или подводящие упражнения», «Самостоятельное передвижение на коньках», «Техника падений», «Виды торможений», «Техника бега по прямой», «Техника бега со старта», «Техника бега по повороту», «Упражнения простого катания на коньках».

Основы знаний

В содержательном плане первый раздел программы «Основы знаний» предусматривает ознакомление учащихся с курсом «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках», с историей развития конькобежного спорта, с правилами техники безопасности.

Целями и задачами раздела являются: сообщение теоретических сведений по следующим вопросам:

1. Правила экипировки и шнуровки ботинок.
2. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма.
3. Влияние занятий конькобежным спортом на организм.
4. Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности.
5. Правила самостоятельных занятий на коньках.
6. Правила проведения разминки на конькобежных занятиях.
7. Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек.
8. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта.
9. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций.

Теоретические сведения сообщаются, главным образом, в классе на вводном уроке. Также можно использовать перерывы для отдыха между выходами на лёд

Специальные или подводящие упражнения

Специальные или подводящие упражнения являются средствами обучения. Они подразделяются на упражнения, выполняемые без коньков, на коньках на полу и упражнения, выполняемые на коньках на льду.

Специальные (подводящие) упражнения содержат отдельные элементы техники бега и воздействуют, в основном, на мышцы ног и спины. Эти упражнения особенно ценны для начинающих. Выполняя их, занимающиеся осваивают рабочую позу – посадку, совершенствуют равновесие и координацию движений.

Термин «посадка» для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина

наклонена до 45-50 градусов и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся «наготове».

Целями и задачами раздела являются:

-научить учащихся принимать и сохранять правильное положение тела – рабочую посадку;

-принимать и менять позы и положения конькобежца;

-выполнять бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое);

-выполнять упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

Самостоятельное передвижение на коньках

Целью раздела является формирование у учащихся первоначального представления о технике катания на коньках, обучение самостоятельному передвижению на коньках по льду.

Задачи раздела:

✓ вызвать у учащихся интерес и желание кататься на коньках;

✓ преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности;

✓ развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;

✓ закрепить навыки параллельной постановки коньков;

✓ разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу;

✓ закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом;

✓ научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.

Техника падений

Цель раздела – научить учащихся избегать падений, делать их менее опасными.

Задачи:

✓ -учить приемам самостраховки;

✓ -учить умению группироваться в момент потери устойчивости на коньках.

Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы учащиеся мышечно прочувствовали технику правильного падения. Данное упражнение можно включать в каждое занятие после подводящих упражнений. Целесообразно учить приемам правильного падения: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» учащийся приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает.

Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень. Лучшее предупреждение от травм на льду в результате падений – тренировка в помещении и на снегу и, затем, на льду в основном периоде обучения: после разбега (по одному) учащиеся приседают, группируются и падают «рыбкой» или на бок то в одну то в другую сторону. До 20-30 повторений на 2-3 уроках.

Виды торможений

Обучение технике торможений проводится сразу же после того, как учащиеся научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду.

Цель раздела – научить учащихся выполнять торможения различными способами.

Задачи:

- освоить необходимое положение коньков при каждом виде торможений;
- выполнять упор внутренним ребром одного конька;
- выполнять упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков;
- научить поворотам на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.

Техника бега по прямой

Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению техники бега по прямой в целом. Во время обучения упражнениям необходимо следить за тем, чтобы ученики всё время сохраняли правильную посадку, находясь в свободном скольжении, расслабляли свободную ногу, а, начиная отталкивание, ставили конёк свободной ноги рядом с коньком толчковой ноги.

Целью раздела является формирование новых двигательных навыков при катании по прямой.

Задачи раздела:

- научить скользить в одноопорном, хорошо уравновешенном положении;
- правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад;
- сочетать отталкивание со скольжением на одном и на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков;
- учить во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- научить выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами);
- учить переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение на двух ногах, разбег и выполнение различных фигур в одноопорном положении);

- формировать навык скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных исходных положениях;

- овладеть умением согласовывать движения рук и ног;

- научить катанию по прямой с махами рук.

Движения рук во время бега позволяют быстрее выводить тело из равновесия. От возможности быстро выводить тело из равновесия перед каждым отталкиванием зависит быстрый темп шагов. Для этого нужно повторить движение рук вначале стоя на месте, затем в скольжении. Необходимо заострить внимание занимающихся на крайних положениях рук во время бега на коньках и на том, как движения рук согласуются с движениями ног.

Техника бега со старта

Цель раздела – научить учащихся технике бега со старта. Задачи:

- разучить исходное положение около стартовой линии и на старте;

- разучить движения на первых 7-10 шагах со старта;

- научить отталкиванию внутренними ребрами сильно развернутых коньков;

- акцентировать первый шаг и выведение таза вперед в хорошей координации с движениями рук;

- разучить стартовый разбег с переходом на дистанционный стиль бега.

Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег.

Ученик стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом 30-45 градусов к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, руки находятся близко у тела. Если ученик стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая – опущена вниз.

Начинается бег со старта отталкиванием сильно развёрнутыми коньками на внутренних рёбрах. После сигнала стартера необходимо: 1) повернуть туловище в направлении бега; 2) сделать ближестоящей ногой к стартовой линии шаг за неё, развернув для упора ногу носком наружу; 3) мощно оттолкнуться другой ногой; максимально вывести таз в направлении бега; 5) резко поменять положение рук – левую вдоль туловища назад и в сторону-вверх до уровня плеча; правую – вдоль туловища вперёд, до положения кисти рук на уровне груди.

Первые шаги со старта – короткие, туловище наклонено вперёд. Сильно согнутые в коленях ноги поставлены под центр тяжести тела; задники коньков находятся близко к средней линии бега, а носки – наружу от неё. Коньки поочередно ставятся вперёд надо льдом. Амплитуду движения рук увеличивают со второго – третьего шага.

Обучать технике бега со старта можно по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом.

Техника бега по повороту

Цель раздела – обучение учащихся технике бега по повороту.

Задачи:

- научить стоять и скользить на наружном ребре левого конька;
- научить отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро;
- научить переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.

Особенность техники бега по повороту заключается в том, что конькобежец бежит по кривой линии и вынужден в противовес центробежной силе создавать центростремительную, т. е. наклонятся внутрь поворота. Величина наклона зависит от скорости бега и радиуса поворота. Чем больше скорость бега, тем больше наклон, чем больше радиус поворота, тем меньше наклон. Посадка та же, что и в беге по прямой. Левый конек ставится на наружное ребро по касательной к окружности. Отталкивание как правым, так и левым коньком направлено вправо.

Упражнения простого катания на коньках

Целью данного раздела является ознакомление учащихся с элементами техники, укрепление соответствующих групп мышц, развитие равновесия и координации.

Задачи:

- совершенствовать приобретенные навыки и на основе их вырабатывать новые;
- укрепление костно-мышечной системы голеностопного сустава;
- закрепить навыки скольжения на одном коньке;
- учить своевременно переключаться с одного движения на другое.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения курса программы «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках» учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий катанием на коньках в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма при
 - катании на коньках;
 - об особенностях организации и проведения индивидуальных занятий на катке;
 - об особенностях обучения и самообучения двигательным действиям при катании на коньках;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- об экипировке и использовании спортивного инвентаря на занятиях конькобежной подготовкой;
- о правилах и условиях проведения соревнований;
- о причинах травматизма на занятиях конькобежным спортом и правилах его предупреждения.

Уметь:

- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
- владеть своим телом при остановках, во время падений;
- самостоятельно выполнять разминку до выхода на лед и на коньках на льду;
- самостоятельно выполнять специальную настройку перед соревновательными дистанциями;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий катанием на коньках.

Демонстрировать:

- правильное положение тела при катании на коньках;
- упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту;
- технику старта и стартового разгона;
- виды торможений

•упражнения простого катания на коньках;

•бег на простых коньках на дистанции:
100 м, 150 м, 300 м, 500 м, 1000 м (юноши) и
100 м, 150 м, 300 м, 500 м (девушки)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	1			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	1			
5	Техника падений	1			
6	Виды торможений	1			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	-			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	0,5			
12	Контрольные нормативы	-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	1			

2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	1			
5	Техника падений	1			
6	Виды торможений	1			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	-			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	0,5			
12	Контрольные нормативы	-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	0,5			
5	Техника падений	1			
6	Виды торможений	1			
7	Техника бега по прямой	1			

8	Техника бега со старта	0,5			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	0,5			
12	Контрольные нормативы	0,5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	0,5			
5	Техника падений	1			
6	Виды торможений	1			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	0,5			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	0,5			
12	Контрольные нормативы	0,5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		9			

ПРОГРАММЕ		
------------------	--	--

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	-			
5	Техника падений	0,5			
6	Виды торможений	0,5			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	1			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	1			
12	Контрольные нормативы	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
------------------	--	-------------------------	--------------------------------	---	---

1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	-			
5	Техника падений	0,5			
6	Виды торможений	0,5			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	1			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	1			
12	Контрольные нормативы	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	-			
5	Техника падений	0,5			
6	Виды торможений	0,5			

7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	1			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	1			
12	Контрольные нормативы	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	-			
5	Техника падений	0,5			
6	Виды торможений	0,5			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	1			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	1			
12	Контрольные нормативы	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	9	
--	---	--

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	-			
5	Техника падений	0,5			
6	Виды торможений	0,5			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	1			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	1			
12	Контрольные нормативы	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные
--------------	--	-------------------------	----------------------------	-----------------------------------	---

					ресурсы
1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	-			
5	Техника падений	0,5			
6	Виды торможений	0,5			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	1			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	1			
12	Контрольные нормативы	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	0,5			
2	Общеразвивающие упражнения	1			
3	Специальные подводящие упражнения	1			
4	Самостоятельное передвижение на коньках	-			
5	Техника падений	0,5			

6	Виды торможений	0,5			
7	Техника бега по прямой	1			
8	Техника бега со старта	1			
9	Техника бега по повороту	1			
10	Упражнения простого катания на коньках	0,5			
11	Развитие двигательных качеств	1			
12	Контрольные нормативы	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9			

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1- 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. Восстановление навыков катания на коньках по прямой: СПУ в помещении без коньков и на коньках. Повторение позы конькобежца. Двух опорное скольжение с различными положениями рук. Упражнение «Пружинки». Отталкивание при беге на коньках. Восстановление навыков выполнения поворотов «дугой» вправо, влево 4раза. Катание по беговой дорожке 2-3 круга. Произвольное катание.	1	
2	Обучение отталкиванию и маховым движениям руками при беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции: посадка (2-3раза на месте), то же с маховыми движениями рук (2 раза), то же в движении по прямой (3раза по 50-60м), то же с постепенным увеличением скорости и силы отталкивания, то же в полную силу (40-50м).	1	
3	Восстановление навыков выполнения поворотов «приставными шагами» вправо, влево – 4раза. Виды торможений. Катание по беговой дорожке 3 круга. Подвижные игры.	1	
4	Катание в посадке 4 круга. Катание по прямой с маховыми движениями рук (2-3 раза по 50-60м). Бег в парах по прямой 2 раза по 30-40м.	1	
5	Совершенствование техники поворота приставными шагами и торможения полуплугом в комбинации: произвольный разбег – прохождение поворота приставными шагами – скольжение по прямой в посадке на двух коньках – торможение полуплугом. Эстафеты.	1	
6	Обучение технике бега по повороту на короткие дистанции: объяснение и показ. Упражнение в переступании правой ногой через левую. Упражнение в паре: разучивание	1	

	скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро.		
7	Бег по повороту малого радиуса (8-10м.) в левую и правую стороны 2 раза по 30-40 секунд. Показ, объяснение и разучивание входа в поворот на круге малого радиуса. Катание в посадке 5 кругов. Упражнения простого катания на коньках.	1	
8	Исправление ошибок в технике бега по прямой на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования равновесия. Бег по прямой вполсилы (2раза по 50м), в полную силу (30-40м). Бег по кругу малого радиуса вправо и влево группами по 6-8 человек.	0,5	
9	Объяснение команд и выхода на старт, показ старта в целом, разучивание стартовой позы и выхода со старта. Общий старт шеренгами по команде учителя 4-5 раз по 15-20м. Отрезок 30м на время в парах. Упражнения простого катания на коньках.	1	
10	Уточнение техники бега со старта. Развитие быстроты двигательной реакции на стартовый сигнал. Ускорения 2 раза по 30-40м. Упражнения в парах, тройках.	0,5	
11	Старт шеренгой 3-4 раза. Тестирование в беге на 100м в парах. Разучивание комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Игры.	0,5	
12	Катание в посадке на технику вполсилы 6 кругов. Исправление ошибок в технике бега со старта и совершенствование быстроты движений. Старт шеренгами по 4-5 человек 2-4 раза. Тестирование в беге на 150м (в парах – «гонка преследования»). Соревнования в комбинациях из упражнений простого катания на коньках на технику исполнения.	0,5	
ИТОГО		9	

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. Восстановление навыков катания на коньках по прямой: СПУ в помещении без коньков и на коньках. Повторение позы конькобежца. Двух опорное скольжение с различными положениями рук. Упражнение «Пружинки». Отталкивание при беге на коньках. Восстановление навыков выполнения поворотов «дугой» вправо, влево 4раза. Катание по беговой дорожке 2-3 круга. Произвольное катание.	0,5	
2	Обучение отталкиванию и маховым движениям руками при беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции: посадка (2-3раза на месте), то же с маховыми движениями рук (2 раза), то же в движении по прямой (3раза по 50-60м), то же с постепенным увеличением скорости и силы отталкивания, то же в полную силу (40-50м).	1	
3	Восстановление навыков выполнения поворотов «приставными шагами» вправо, влево – 4раза. Виды торможений. Катание по беговой дорожке 3 круга. Подвижные игры.	1	
4	Катание в посадке 4 круга. Катание по прямой с маховыми движениями рук (2-3 раза по 50-60м). Бег в парах по прямой 2 раза по 30-40м.	0,5	
5	Совершенствование техники поворота приставными шагами и торможения полуплугом в комбинации: произвольный разбег – прохождение поворота приставными шагами – скольжение по прямой в посадке на двух коньках – торможение полуплугом. Эстафеты.	0,5	
6	Обучение технике бега по повороту на короткие дистанции: объяснение и показ. Упражнение в переступании правой ногой через левую. Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро.	0,5	
7	Бег по повороту малого радиуса (8-10м.) в левую и правую стороны 2 раза по 30-40 секунд. Показ, объяснение и разучивание входа в поворот на круге малого радиуса. Катание в	1	

	посадке 5 кругов. Упражнения простого катания на коньках.		
8	Исправление ошибок в технике бега по прямой на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования равновесия. Бег по прямой вполсилы (2раза по 50м), в полную силу (30-40м). Бег по кругу малого радиуса вправо и влево группами по 6-8 человек.	1	
9	Объяснение команд и выхода на старт, показ старта в целом, разучивание стартовой позы и выхода со старта. Общий старт шеренгами по команде учителя 4-5 раз по 15-20м. Отрезок 30м на время в парах. Упражнения простого катания на коньках.	1	
10	Уточнение техники бега со старта. Развитие быстроты двигательной реакции на стартовый сигнал. Ускорения 2 раза по 30-40м. Упражнения в парах, тройках.	0,5	
11	Старт шеренгой 3-4 раза. Тестирование в беге на 100м в парах. Разучивание комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Игры.	1	
12	Катание в посадке на технику вполсилы 6 кругов. Исправление ошибок в технике бега со старта и совершенствование быстроты движений. Старт шеренгами по 4-5 человек 2-4 раза. Тестирование в беге на 150м (в парах – «гонка преследования»). Соревнования в комбинациях из упражнений простого катания на коньках на технику исполнения.	1	
ИТОГО		9	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания на коньках: СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду: повторение позы конькобежца, упражнения «пружинка», «перекачка» (передвижение в посадке, не отрывая коньков ото льда за счёт переноса веса тела с ноги на ногу), отталкивание при катании по прямой. Восстановление навыков катания по повороту: дугой, приставными шагами, переступанием (вправо и влево). Подвижные игры, произвольное катание.	0,5	
2	Катание по беговой дорожке 3-4 раза по 1 кругу (на прямой - в посадке, руки за спиной). Упражнение в смещении при отталкивании на месте; то же в движении – «перекачка». Бег по прямой с работой рук, медленно и вполсилы 3-4 раза по 50-60м.	1	
3	Упражнения в двух группах: первая выполняет бег по повороту малого радиуса (10-12м в центре поля) влево и вправо 4 раза по 30- 40 секунд; вторая катается по беговой дорожке 4 раза по 1 кругу (на прямых - «перекачкой»). Эстафеты (30-40м), произвольное катание.	1	
4	Катание по беговой дорожке 4-5 кругов. Техника бега по повороту со смещением (наклоном) внутрь поворота. Бег по повороту малого радиуса в центре поля парами, взявшись за руки, влево и вправо. Бег по повороту малого радиуса с касанием левой рукой льда. Бег по повороту большего радиуса с маховыми движениями рук в быстром темпе.	0,5	
5	Техника старта и стартового разгона: старт шеренгами 3-4 раза по 20-30м; в парах 2 раза по 40-50м. Упражнения простого катания на коньках. Игры.	0,5	

6	Разминочное катание 5 – 6 кругов. Показ и объяснение входа в поворот. Пробегание поворота 3-4 раза в сочетании со стартом и стартовым разбегом (с середины прямой).	0,5	
7	Игра (эстафета) с бегом по повороту. Катание с руками за спиной 2 раза по 300м. Эстафеты (40-50м). Произвольное катание.	1	
8	Изучение бега по прямой с движением одной руки: упражнения на месте и в движении (3-4 раза по 60-80м). То же при повороте: упражнение вправо и влево с движением одной рукой (4 раза по 30-40 секунд).	1	
9	Катание по беговой дорожке с маховым движением одной руки. Катание с руками за спиной. Обучение умению поддерживать равномерную скорость бега (2 раза по 2 круга). Игры, произвольное катание.	1	
10	Разбег (5-6 шагов) с движением обеих рук: набрать скорость, убрать левую (правую) руку (2 раза по 60-80 м). В конце прямой разбег с 5-6 шагов с маховыми движениями рук; на прямой убрать левую руку и пробежать поворот с работой правой руки (2-3 раза).	0,5	
11	Стартовый бег 3-4 раза по 10-15м. Упражнение в парах («лошадки») по прямой 3-4 раза по 30-40м. Старт парами на дистанции 100м. Бег вполсилы с маховым движением одной руки на поворотах (450-600м.). Упражнения простого катания на коньках.	1	
12	Оценка техники бега по прямой на короткие дистанции. Специальная разминка к бегу по прямой (2-3 раза по 50-60м). Бег по прямой вполсилы с работой рук (60-80м). Бег со старта парами (150м на время). Соревнование в катании с руками за спиной (на большее число кругов: кто выпрямится, тот выбывает из соревнований). Игра.	1	
ИТОГО		9	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания на коньках: СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду: совершенствование техники скольжения и отталкивания при катании по прямой. Восстановление навыков катания по повороту: приставными шагами, переступанием (вправо и влево). Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.	0,5	
2	Катание по беговой дорожке 3 круга (на прямой – в посадке, руки за спиной). Совершенствование техники катания по прямой с работой рук. Совершенствование техники катания по повороту переступанием в различных вариантах: в центре поля по повороту малого радиуса вправо и влево; по кругам хоккейной разметки – по «восьмёрке».	1	
3	Техника падений. Эстафеты с этапом 40- 50м. Произвольное катание.	1	
4	Катание по беговой дорожке 5-6 кругов. Совершенствование техники катания по прямой и по повороту с движением одной руки. Техника старта и стартового разгона.	0,5	
5	Бег со старта шеренгами по 10-12 человек (3-4 раза по 30- 40м), парами (2-3 раза по 20-30м). Катание 2 раза по 300м с маховым движением одной руки на технику исполнения. Игры, произвольное катание.	0,5	
6	Разминочное катание 5-6 кругов (на прямой – руки за спиной, на повороте – с маховым движением одной руки). Ускорение по прямой с хода 2 раза по 30- 40м. Повторение техники входа в поворот. В парах: старт с середины прямой – стартовый разбег – вход в поворот – прохождение поворота с маховыми	0,5	

	движениями рук (2-4 раза).		
7	Действия спортсмена на «переходной» прямой. Пробегание отрезков 1 круг (1 раз) и 2 круга (1 раз) с выполнением перехода и сменой дорожек на «переходной» прямой. Игры.	1	
8	Техническое катание с руками за спиной 3 круга. Специальная разминка к бегу по прямой. Оценка техники бега по прямой на короткие дистанции.	1	
9	Тестирование в беге на 150м (1 круг) в парах со сменой дорожек. Развитие выносливости: катание по беговой дорожке в равномерном темпе 6 – 10 кругов. Произвольное катание.	1	
10	Специальная разминка к бегу на короткие дистанции. Оценка техники бега по повороту. Тестирование в беге на 300м (2 круга) в парах со сменой дорожек.	0,5	
11	Эстафеты по прямой и по кругу. Произвольное катание.	1	
12	Специальная разминка. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1000м в равномерном темпе на технику. Подвижные игры, эстафеты.	1	
ИТОГО		9	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания на коньках: СПУ в помещении без коньков и на коньках; СПУ на коньках на льду. Повторение техники скольжения и отталкивания по прямой и по повороту. Подвижные игры. Произвольное катание. Техника падений.	0,5	
2	Катание по беговой дорожке 3-4 круга. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями рук 3-4 раза по 50-60м с хода.	1	
3	Совершенствование техники бега по повороту (в различных вариантах). Техника падений. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Произвольное катание.	1	
4	Обучение технике катания «гуськом». Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 3 раза по 2 круга. Смена «лидера». Техника старта и стартового разгона. Бег со старта шеренгами по 30-40м 3-4 раза. Бег со старта в парах с отработкой входа в поворот.	0,5	
5	Соревнование в катании с руками за спиной (на большее число кругов: кто выпрямится, тот выбывает из соревнований). Произвольное катание.	0,5	
6	Катание группами по 4-5 человек в ногу «гуськом» 2 раза по 4 круга. Повторение действий учащихся при смене дорожек на переходной прямой.	0,5	
7	Бег со старта 2 раза по 150м в парах со сменой дорожек. Бег по повороту в центре поля влево и вправо (2-4 раза по 30-40сек). Катание «гуськом» 5 кругов. Подвижные игры.	1	

8	Катание группами по 4-5 человек в ногу «гуськом» 6 кругов. Специальная настройка: 1 круг с ходу на технику исполнения, ускорение по прямой с ходу 1 раз 60м; бег со старта – 30-40м.	1	
9	Оценка техники бега по прямой. Тестирование в беге на 150м в парах со сменой дорожек. Длительное катание до 10 кругов (1500м). Игры.	1	
10	Катание по беговой дорожке 6 кругов. Специальная настройка. Оценка техники бега по повороту.	0,5	
11	Тестирование в беге на 300м в парах со сменой дорожек. Различные эстафеты, игры.	1	
12	Специальная разминка. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1500м в равномерном темпе на технику (можно группами по 4-5 человек «гуськом»). Подвижные игры, произвольное катание.	1	
ИТОГО		9	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания: СПУ в помещении без коньков и на коньках; СПУ на коньках на льду. Повторение навыков скольжения отталкивания по прямой и по повороту. Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.	0,5	
2	Катание по беговой дорожке 4-5 кругов. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями двух рук и одной (4 – 6 раз по 50 – 60м).	1	
3	Совершенствование техники бега по повороту: в центре поля по повороту малого радиуса; по «восьмёрке»; вход в поворот (разбег – вход в поворот – прохождение поворота с маховым движением правой руки). Техника падений. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Произвольное катание.	1	
4	Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 2 раза по 3 круга. Повторение техники старта и стартового разгона: шеренгами 3-4 раза по 30-40м. и в парах 2 раза по 50-60м. с отработкой входа в поворот (старт с середины прямой).	0,5	
5	Бег на время на дистанции 100м в парах. Катание в равномерном темпе 6 кругов. Произвольное катание.	0,5	
6	Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 2 раза по 5 кругов со сменой лидера. Специальная настройка.	0,5	
7	Повторение действий учащихся при смене дорожек на переходной прямой. Учить умению поддерживать равномерную скорость на дистанции: 1 раз - 150м в парах со сменой дорожек; 1 раз – 300м; 1 раз – 500м. Подвижные игры.	1	
8	Катание по беговой дорожке 8 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге	1	

	на 150м.		
9	Длительное катание в равномерном темпе до 12 кругов (можно в группах). Оценка техники катания. Подвижные игры. Произвольное катание.	1	
10	Техническое катание 6 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге на 300м в парах.	0,5	
11	Разучивание комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры.	1	
12	Техническое катание 6 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге на 500 м. Комбинации из упражнений простого катания на коньках. Подвижные игры.	1	
ИТОГО		9	

10 - 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания по прямой и по повороту в СПУ. Техника старта. Правила падений. Техническое катание 6-8 кругов. Подвижные игры. Произвольное катание.	0,5	
2	Техническое катание в группах по 4-5 человек 2 раза по 4-5 кругов. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями рук (2 раза по 70-80м), по повороту (в центре поля 2 раза по 30-40 сек) и в сочетании 2 раза по 100м с ходу	1	
3	Техника старта: шеренгами 2 раза по 30-40м, в парах 2 раза по 70-80м. Подвижные игры.	1	
4	Техническое катание 8-10 кругов (можно в группах). Специальная настройка: 1 круг с ходу на технику исполнения с маховыми движениями рук; ускорение по прямой с ходу 1 раз 60м.; бег со старта – 30-40м.	0,5	
5	Повторное пробегание отрезка 100м со старта 3 раза на время. Техническое катание 4-5 кругов. Подвижные игры.	0,5	
6	Техническое катание 8-10 кругов. Специальная настройка.	0,5	
7	Повторное пробегание отрезка 600м в группах по 4 человека со сменой лидера на каждом круге – 2 раза с фиксацией результата. Подвижные игры.	1	
8	Техническое катание 4 – 5 кругов. Специальная настройка. Тестирование в беге на 300м.	1	

9	Развитие специальной выносливости: длительное катание в равномерном темпе до 20 кругов. Подвижные игры. Произвольное катание.	1	
10	Разминка: катание 4-5 кругов; специальная настройка. Тестирование в беге на 500м.	0,5	
11	Техническое катание 10 кругов. Подвижные игры.	1	
12	Разминка: катание 4-5 кругов; специальная настройка. Тестирование в беге на 1000м. Подвижные игры. Произвольное катание.	1	
ИТОГО		9	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с. Бахрах И.И.
2. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
3. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.
4. Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ. - М.: АПН СССР, 1989. - 30 с.
5. Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.
6. Чернов И.П. Тренировка конькобежца. - Киев: «Здоровья», 1984.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
3. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Подводящие упражнения без коньков

1. Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперёд. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2. И. п. Посадка конькобежца. На счёт 1 – отвести правую ногу в сторону, на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.

3. И. п. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повернута слегка наружу.

4. И. п. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 – назад и ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

5. И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» - сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4 – и. п.

6. Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону. На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

Упражнения на коньках в помещении

На пол, где будут проходить занятия, следует постелить резиновую дорожку. Проверить шнуровку коньков, проделать небольшой комплекс упражнений в помещении, предварительно сняв лишнюю одежду, чтобы не перегреться.

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.

2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.

3. Наклоны вперёд.

4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

5. Равновесие на одном коньке, свободной ногой придаются различные положения –

она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

6. Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.

7. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрестным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

8. Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

9. Повороты на коньках на месте.

Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полозе коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ

1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).

2. То же, но стоя к борту правым боком.

3. То же, стоя к борту левым боком.

4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.

5. Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, в рассыпную в медленном и быстром темпе.

6. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках.

Когда скольжение прекратится, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.

7. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком.

8. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой.

Далее, целесообразно проводить разучивание специальных подводящих упражнений на коньках на льду.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЬКАХ НА ЛЬДУ

1. Произвольный разбег 10-15 м. Скольжение в положении посадки конькобежца, руки за спиной, колени вместе, коньки параллельны, скольжение на полных плоскостях лезвий до полной остановки.

2. Произвольный разбег 10-15 м. Скольжение в посадке, как и в первом упражнении. Выполнение несильного отталкивания скользящим толчковым коньком. Отталкивание выполняется движущимся вперед толчковым коньком и в сторону под углом к линии направления бега. Заканчивается толчок серединой полоза, сбоку от туловища, затем толчковая нога приставляется к опорной.

3. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Поочередное отставление то одной, то другой ноги назад, касаясь носком конька поверхности льда. Центр тяжести тела расположен над опорной ногой. Скользить прямолинейно. Свободная нога расслаблена, конёк направлен носком в лёд. Бедро и голень располагаются под углом 90 градусов.

4. Скольжение в высокой посадке по прямой или вдоль бровки (стараться ставить конёк при смене опоры на линию или параллельно бровке).

5. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Отведение ноги назад (коньком, не касаясь льда, скользить в равновесии, считая до 5-7). Скольжение прямолинейно. Колено свободной ноги располагается низко над льдом. Нога расслаблена.

6. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Толчок в сторону. Во время завершения отталкивания конёк постепенно разворачивается носком наружу, центр опоры переходит с середины полоза на носовую его часть. Отталкивание осуществляется резким разгибанием ноги в голеностопном суставе. После окончания отталкивания нога снимается со

льда, поворачивается носком к нему, постепенно сгибаясь, заводится вслед опорной ноге. Свободная нога должна быть расслаблена. Приставить свободную ногу, скользить в посадке. То же с другой ноги.

По мере овладения упражнением необходимо переходить к скольжению по прямой, попеременно отталкиваясь то одной, то другой ногой и скользя то на одном, то на другом коньке.

СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЙ

1. Торможение полу плугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

2. Торможение полу плугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.

3. Торможение плугом. Расставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние рёбра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется как бы прыжком, во время которого учащийся поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

5. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо).

6. Торможение наружным ребром правого конька. Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза.

Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГА ПО ПРЯМОЙ

(выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15м)

1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.

2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.

3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).

4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

5. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.

6. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.

7. То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.

8. Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

9. То же, но руки за спиной.

10. Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивать их кратчайшим путем к опорной, касаясь носком льда.

11. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.

12. И.П. – ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки на поясице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.

13. И.П. – посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касается льда всей плоскостью лезвия конька.

14. И.П. – то же, что упражнение 12. Скользить на одной ноге с широкой «елочкой» следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

БЕГ СО СТАРТА

1. И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конёк сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

2. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения.

Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГА ПО ПОВОРОТУ

Обучение технике бега по повороту проводится целостным методом, но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного спорта:

1) Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.

2) После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

3) Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

4) Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

5) Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.

6) Ходьба скрестным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. То же в другую сторону.

7) Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.

8) Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. То же в другую сторону.

9) Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

УПРАЖНЕНИЯ ПРОСТОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

1. Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счёт «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

2. Поворот кругом на месте Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета.)
3. Упражнение " Ласточка "- скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.
4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.
5. " Пистолетик" – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.
6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.
7. Движение спиной вперед по прямой и на повороте.
8. Повороты кругом в движении.
9. Игры на льду, эстафеты.

Выполнение этих упражнений повышает у учащихся интерес к занятиям, способствует развитию специфической ловкости и быстрейшему овладению техникой скоростного бега на коньках.

Организация и проведение соревнований школьников

Соревнования школьников являются важной обязательной формой учебных занятий.

Соревнования юных конькобежцев – хороший воспитывающий фактор, стимулирующий школьников к серьёзной и систематической учебно-тренировочной работе. Они являются эффективным средством пропаганды и агитации спорта среди учащихся. В соревнованиях учащиеся приучаются использовать приобретённые на занятиях двигательные умения и навыки в обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Чтобы правильно с педагогической точки зрения организовать соревнования, необходимо учитывать пол, возраст, физическую подготовленность учащихся. Например, мальчики и девочки 11-12 лет наибольший интерес проявляют к соревнованиям по подвижным играм или на технику бега, 13-14-летних увлекает бег на скорость на короткие дистанции, причём с наибольшим эффектом проходят соревнования наперегонки с различными групповыми стартами и в виде эстафет.

Юношей и девушек интересуют результаты бега на отдельные дистанции. Длина дистанций для девушек меньше, чем для юношей. Не следует устраивать соревнований между мальчиками и девочками на скорость бега. Соревнования между ними допустимы лишь на технику бега. Содержание соревнований должно соответствовать пройденному материалу. Так, неуместно устраивать соревнования в играх с бегом по кругу, если занимающиеся ещё не изучали технику бега по повороту.

В работе с младшими и подростковыми группами можно применять самые различные формы спортивных соревнований, например:

БЕГ НАПЕРЕГОНКИ. Дистанция для бега школьников не должна превышать 100-200м. Соревнующихся разбивают на команды по 5-6 человек. Старт принимает одновременно вся команда. Победитель каждой команды (если команд не более четырёх, то первые двое) получает право бежать в финальном забеге. Места распределяются между финалистами в порядке пересечения финиша.

КОМАНДНЫЙ БЕГ. Дистанция до 200-300м. Соревнующихся разбивают на чётное число команд по 4 человека. Бег проходит по двум дорожкам. Одновременно стартуют

две команды (каждая по своей дорожке). Судьи на финише регистрируют результаты команд по третьему участнику. Места распределяются между командами в соответствии с показанными результатами. Для двух сильнейших команд можно устроить финальный забег.

У школьников 13-14 лет хорошо проходят соревнования в командах, когда 4-5 человек бегут «гуськом». В таких соревнованиях выигрывает команда, показавшая большую слаженность в беге и лучшую технику. Дистанция от 600 до 1000м.

БЕГ С ВЫБЫВАНИЕМ. Дистанция 60-100м. Соревнующихся разбивают на 4 команды по 5-6 человек. Команды стартуют по очереди, в порядке жеребьёвки. Первые трое из каждой команды попадают в полуфинальный забег (12 человек), остальные выбывают.

Двенадцать лучших учеников разбивают на две команды по 6 человек. Первые трое из каждой команды получают право бежать в финальном забеге, где места распределяются в порядке пересечения линии финиша.

Школьники могут соревноваться и в беге на скорость на дистанции 100, 200, 300м. в соответствии с общепринятыми правилами соревнований по конькам.

Мы привели несколько примерных видов соревнований, которые могут быть изменены, варьированы в каждом конкретном случае. Судейство подобных соревнований могут обеспечить 4 человека: стартёр, два судьи и секретарь на финише, регистрирующие результаты.

Программы соревнований в возрастных группах различны. Однако, продолжительность не должна превышать двух-трёх часов, поэтому не следует в программу включать более двух видов бега.

В соревнованиях массового характера с большим количеством участников следует заранее подготовить протоколы для стартёра и секретаря на финише. Необходимо вывесить программу соревнований и порядок забегов в школьном уголке физкультуры до проведения такого первенства.

Если соревнования проходят одновременно по двум дорожкам, то нужно использовать красные и белые повязки, как это принято в официальных соревнованиях по скоростному бегу на коньках.