

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЧЕПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании МС
Протокол от 28.08.2020г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса « Быстрые коньки »
для 9 класса
на 2020 – 2021 учебный год

Всего часов на учебный год: 7

Количество часов в неделю: 4 четверть 1 час в неделю

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7.

Барышников Ю.А. Методические рекомендации . Начальная тренировка конькобежцев.- М. 1999.

СОСТАВИТЕЛЬ:
учитель I квалификационной категории
Блинников Сергей Вячеславович

Аннотация к рабочей программе:

Учебная программа составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ♦ Физическая культура. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Издательство «Учитель», 2011.
- ♦ На основе курса обучения катанию на коньках.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Регулярные занятия конькобежным спортом совершенствуют двигательные способности занимающихся: их силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость. Занятия на коньках благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, а также снижают умственное утомление и является хорошим средством активного отдыха на улице.

Введение

1. Характеристика проблемы

Жизнь XXI века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день это проблема сохранения здоровья нации. Существует проблема организации детского досуга и формирования здорового образа жизни с малых лет. Поскольку младший дошкольный возраст является самым благоприятным для выработки правильных привычек, что в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья можно добиться положительных результатов. Поэтому формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, воспитание потребности в здоровом образе жизни являются основными задачами по физическому воспитанию детей.

Необходимо возрождать общедоступный спорт и спортивный отдых. Программа по обучению катания на коньках - это шаг к развитию спорта и физической культуры в нашем городе .

I.

1. О пользе катания на коньках для детей

Оздоровление ребёнка на льду – звучит несколько непривычно. Хотя здоровье ребёнка – то, что больше всего тревожит всех родителей, такая мысль редко кого озаряет.

А ведь польза для ребёнка от катания на коньках огромная. Ослабленному, часто болеющему ребёнку заняться им часто рекомендуют даже врачи.

Такое «лекарство» не имеет опасных побочных действий, свойственных большинству медицинских препаратов. Кроме того, кататься на льду просто интересно и приятно.

Почему же катание на коньках так полезно для детского здоровья?

Оно относится к циклическим видам физических нагрузок (также как бег, плавание). При таких нагрузках усиливается обмен веществ, интенсивно включается в работу дыхательная и сердечно-сосудистая система. Однако происходит это постепенно, что очень благоприятно для не совсем здоровых детишек.

Всегда можно подобрать индивидуальный темп для занятий, посильный конкретному ребёнку. Поэтому катание на коньках полезно детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим респираторными заболеваниями, и даже при заболеваниях сердца.

Многим поклонникам фигурного катания известна история чемпиона России, Европы и мира Евгения Плющенко, который рос очень слабым, болезненным ребёнком.

Отчаявшись найти лекарственную помощь, родители его решили пойти другим путём и уже в четыре годика Женю привели на занятия фигурным катанием. Результатом стали не только всем известные спортивные достижения, но и отступившие простуды и пневмонии. Именно из-за слабого здоровья на лёд привели и многих других известных фигуристов.

Поэтому, кто знает, что уготовано вашему чаду...

Другим оздоравливающим эффектом катания на коньках является благотворное действие его на осанку детей. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы сейчас лидируют среди детской патологии. Не удивительно, если учесть всё возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время и многочасовое сидение за компьютерными играми.

Катание на коньках – замечательный выход из положения! При таких занятиях не избежать гармоничного развития фигуры. Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой.

2. Катание на коньках

1. Что такое катание на коньках?

Катание на коньках издавна является любимым спортом в России. Почти каждый человек в детстве и юности увлекался этим спортом, находя в нем выход той потребности в сильном движении, которая свойственна каждому здоровому человеку в этом возрасте. Позже, когда человек делается взрослым и приступает к трудовой деятельности, он обычно прекращает катание на коньках, так как в зрелом возрасте простое катание, без цели и смысла, теряет свой интерес: нечего совершенствовать, некуда идти вперед. И действительно, кружиться по катку, не имея перед собой какой-нибудь задачи, не очень интересно. Играть в хоккей или состязаться на скорость также далеко не всем нужно и увлекательно. Поэтому посещения катка взрослым человеком делаются все реже, пока не прекратятся вовсе.

А между тем катание на коньках таит в себе очень большие возможности, чрезвычайно интересную и разнообразную работу над собой, которая может весьма заинтересовать и даже увлечь каждого.

Вначале может показаться, что исчерпать и систематизировать все бесчисленное множество фигур невозможно. Однако, это не так. Все фигуры, исполняемые на одной ноге (а в этих фигурах и лежит центр тяжести современного фигурного катания), в общем, сводятся всего к четырем элементам – «основным фигурам».

Вся область фигурного катания разделяется на три больших отдела: I – «Школьное катание», II – «Специальные фигуры» и III – «Произвольное катание».

Школьное катание заключается в исполнении тех или иных заранее определенных фигур, причем главным требованием является точность вычерчивания заданных фигур на льду и правильность, красота и свобода движений и положений. Если сравнить фигурное катание с какой-нибудь областью искусства, например – музыкой, то школьное катание приравняется к гаммам и техническим упражнениям.

Современное фигурное катание с его детально и подробно разработанными отделами и программами появилось, конечно не сразу, а развивалось постепенно, начиная с простейших дуг, так же как и современная полифоническая музыка развилась из простейшей мелодии.

2. Фигурное катание на коньках, как вид физической культуры.

Развитие мускулатуры, даваемое фигурным катанием, сравнительно незначительно вследствие слабой нагрузки и небольшой утомляемости. Но именно вследствие этих качеств фигурное катание окажется весьма подходящим спортом для тех людей, которым вредна или просто нежелательна трудная физическая работа конькобежца-сорохода или лыжника. В то же время фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта в его оздоравливающем значении. Дыхание свежим, чистым, лишенным пыли морозным воздухом, не слишком трудное физически, но достаточное для согревания тела движение — все это рекомендуется медициной при слабости дыхательных органов и даже при начавшемся туберкулезном процессе.

В отношении же физического воспитания, фигурное катание вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека, качества — ловкость, равновесие и исключительное владение своим телом. Фигуры, содержащие в себе элемент быстрого поворота с „переменной фронта“ (см. ниже), выполняемого при помощи более или менее резкого перемещения частичных центров тяжести (движениями свободной ноги, рук, иногда даже головы), приучают фигуриста к уменью свободно распоряжаться

своим телом, сохраняя равновесие в самых трудных положениях. Особенно четко вырабатывается это качество при изучении „крюка" и „скобки", где специфические особенности этих фигур требуют быстрого переноса центра тяжести совсем не в ту сторону, куда „хотелось бы".

Тренировочная работа фигуриста, требующая вначале очень большого сосредоточения, впоследствии сводится к повторению и комбинированию уже изученных фигур, и здесь в однообразном ритме колец, описываемой восьмерки, даётся глубокий отдых нервам, которые как бы „убаюкиваются" плавным кадансом движений.

Фигурным катанием можно заниматься в любом возрасте, с 9—10 лет и до старости.

Ежедневные посещения катка, не требующие долгих сборов и поездок, оказывают помимо удовольствия, большое гигиеническое, влияние. В течение свободного часа – двух можно успеть побывать на катке, провентилировать легкие, освежиться движением на воздухе и вернуться домой.

3. Снаряжение для фигурного катания.

Прежде, чем говорить собственно о снаряжении, следует сказать несколько слов о катке.

Площадь катка размерами 30 x 40 метров вполне достаточна для одновременной работы десяти человек. Каток следует заливать водопроводной (фильтрованной) водой, так как такой лед значительно лучше держится при оттепели, нежели лед из прудовой или речной воды. Выбирать площадь для катка лучше на суше, в защищенном от ветра месте. В морозный, не слишком холодный день площадь очищается от снега, оставшийся снег плотно утаптывается и затем каток заливается водой, пока не нарастет слой льда в 8—10 см. После основной заливки, следует ежедневно расчищать каток от снега и обновлять лед, поливая его из леек, «дождем». Ученик должен хорошо видеть след, оставляемый коньком, поэтому работа на старом, изрезанном льду очень затрудняется.

I. Коньки.

Коньки для фигурного катания изготавливаются во множестве различных образцов и моделей. Однако, существуют некоторые общие требования, которым должна удовлетворять каждая модель.

1. Коньки должны наглухо привинчиваться к обуви маленькими шурупами (числом 12—14 штук).
2. Коньки должны иметь высоту не меньше половины ширины подошвы.
3. Лезвие должно быть изогнуто, при чем перед и задок загибаются кверху, несколько круче, чем середина.
4. Лезвие должно быть в толщину от 4 до 6 мм и в длину не более, чем на 3 см. длиннее башмака.
5. Коньки должны быть изготовлены из лучшей закаленной стали и никкелированы (для защиты от ржавчины). Приведем описания наиболее распространенных моделей.

Начать изучение школьных фигур можно и на простых коньках типа «Снегурочка» или «Пурине».

Коньки для фигурного катания должны быть всегда остро отточены. На тупых коньках лучше не кататься вовсе.

Точка производится поперек на небольшом круглом вращающемся точильном камне, после чего конек непременно шлифуется вдоль мелкозернистым бруском круглого сечения, чтобы удалить с нижней стороны лезвия все поперечные царапины, оставленные точильным камнем. При шлифовке надо следить, чтобы не затупить самые грани конька. Такой способ точки, образующий нижнюю поверхность в виде желобка, создает очень острые грани (ребра) конька, что является надежной опорой при исполнении самых трудных фигур. Хорошо наточить коньки самому довольно трудно, поэтому

рекомендуется отдавать их для точки в хорошую мастерскую. Для предохранения коньков от затупления при ходьбе по деревянному полу теплушки, следует изготовить пару чехлов из толстой кожи, которые надеваются на коньки, как только конькобежец уходит со льда.

II. Обувь.

Обувь для фигурных коньков должна быть легкая и прочная, плотно обтягивающая ногу. Повсеместно приняты высокие (не ниже 30 см.) ботинки на шнуровке, из мягкой, но не растягивающейся кожи, лучше всего из американского опойка. Подошва должна быть из твердой кожи, толщиной не менее 4 мм, чтобы шурупы не проходили насквозь. Каблук широкий и прочный должен иметь высоту не менее 1,5 см и не более 3 см. Ботинки должны достаточно плотно сидеть на ноге, чтобы не было ни малейшего вихляния ноги; носок же должен быть настолько широк, чтобы можно было шевелить пальцами. При тесном носке кровообращение сильно затрудняется, и пальцы легко мерзнут.

Привинчивать коньки следует так, чтобы лезвие проходило под серединой пятки и под промежутком между большим и вторым пальцем. При шнуровании ботинка следует до перегиба подъема затягивать шнурки туго, затем обвести шнурки вокруг ноги и, связав их простым узлом, шнуровать далее значительно свободнее.

III. Одежда.

Одежда должна быть достаточно легка, чтобы не вызывать слишком обильного пота, и во всяком случае, не на меху. Белье лучше всего обыкновенный бумажный (не шерстяной) трикотажный гарнитур и теплые шерстяные носки. Если ноги очень зябки, полезно обвертывать ступни папиросной бумагой.

Верхняя одежда - длинное черное шерстяное вязаное трико на ноги и короткая куртка-венгерка, или фуфайка, дополняемая в сильные холода пиджаком.

В начале занятий фигурным катанием можно обойтись и без трико, пользуясь обыкновенными брюками. Но рекомендуется натягивать поверх брюк футбольные чулки, т. к. длинные брюки при фигурном катании очень некрасивы; кроме того, нижний край брюк при падениях мокнет и обмерзает, что очень неприятно. Головной убор - дело вкуса. Главное - защитить уши. Лучше всего кататься вовсе без шапки, пользуясь в холодные дни наушниками. Можно надевать шерстяную вязаную шапочку. На состязаниях обычно надевают круглую барашковую шапочку. Перчатки лучше всего черные, шерстяные.

2. Обучение катанию на коньках

Обучение катанию на коньках начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием.

Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге.

2.

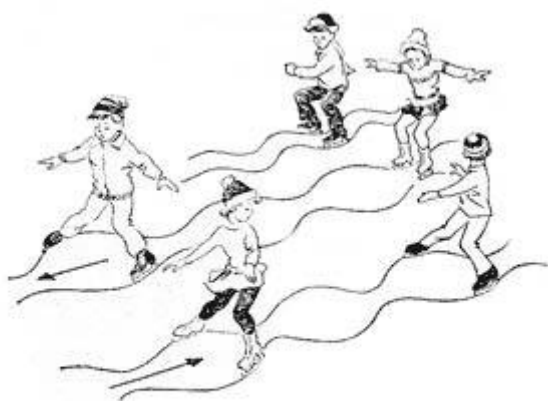
1. Обучение физическим упражнениям.

- ♦ Формируется целостное представление о разучиваемом упражнении.
- ♦ Разучиваются его отдельные элементы.
- ♦ Добиваются выполнения упражнения целиком.

Приводим выполнение упражнений, выполняемых на коньках.

- ♦ Катание на коньках с целью укрепления здоровья принято называть простым катанием.
- ♦ Простое катание включает в себя простейшие упражнения катания, а так же бег на перегонки, катание парами, втроём, игру в «Пятнашки» и т.п..
- ♦ Обязательная дисциплина является обязательной дисциплиной содержащей теории и практические разделы

Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д.



Упражнения начинающих фигуристов на льду

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно

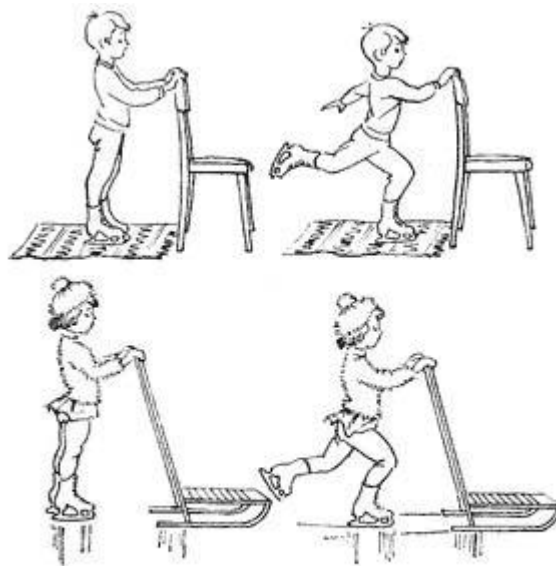
рекомендовать скольжение на двух ногах — **змею**. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый **фонарик**, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся **толчки**. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «**самокат**», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Обучение остановкам является важной частью программы обучения новичков.

Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног



Упражнения для обучения скольжению

перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.



Различные способы торможения

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «*полуплуг*», «*плуг*», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В

момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ «*плуг*» по своей технике схож с торможением «*полуплуг*». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «*полуплуг*». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяточной частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является *грубой ошибкой* и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька.

Чтобы **остановиться при скольжении назад**, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

2.

2. Первоначальное обучение бегу на коньках.

Впервые встав на коньки, начинающий первое время не только не может сдвинуться с места, но даже просто удержать коньки стоя, так как ноги подгибаются и конек ложится то на правый, то на левый бок. Происходит это от слабости связок и мышц голеностопного сустава, непривыкших к такой узкой опоре, как лезвие конька. Однако, следует с первых же шагов постараться удержать коньки в устойчивом положении и «ходить» по льду маленькими шагами, не отделяя коньков от льда. При этом следует слегка согнуть колени и наклонить корпус вперед. Обычно с первых же шагов начинаются падения, т. к. ноги опережают туловище и конькобежец садится на лед. Падать не страшно, но вставать довольно трудно. Чтобы удержать разбегающиеся коньки на одном месте, нужно при вставании ставить их на лед под прямым углом друг к другу, стараясь держать пятки вместе.



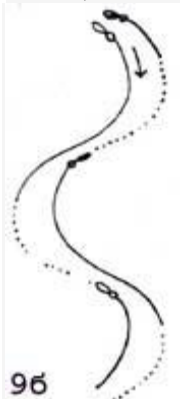
Рис. 6.

Через некоторое время связки окрепнут, ноги перестанут подгибаться и тогда можно начинать скользить – «ехать». Для новичка кажется почти невозможным скользить на одной ноге, поэтому обычно новичок, оттолкнувшись ногой, немедленно ставит ее на лед рядом с другой и катится на обеих. Отталкиваться нужно не носком, а всем внутренним ребром конька. Когда толчок будет усвоен, следует попытаться проехать весь «шаг» (до нового толчка) на одной ноге и ставить свободную ногу только перед началом нового шага (рис. 5).

С течением времени следует увеличивать силу толчка и длину шага. Отталкиваться необходимо обеими ногами с одинаковой силой.

Повороты во время скольжения на двух ногах производятся наклоном тела в соответствующую сторону. Это движение дается совершенно инстинктивно, поэтому говорить о нем не стоит. Когда выработается длинный шаг, необходимо научиться скользить на наружных ребрах коньков (рис. 6); для изучения этого прекрасным упражнением является бег по кругу (рис. 7), при котором свободная нога при постановке ее на лед скрещивается спереди с несущей (так называемый «поворот с переступанием», применяемый при скоростном беге). После усвоения бега по кругу в обе стороны, изучение скольжения на наружных ребрах не представит больших затруднений.

Кроме толчка одной из ног, ход может получаться путем так называемых «змеек» - фигур, исполняемых на двух ногах (рис. 8), где при помощи сведения и разведения ног можно двигаться вперед или назад, не отделяя коньков от льда. После усвоения простейших змеек, необходимо изучить прием для быстрого хода назад (рис. 9).





Этот прием выполняется путем размашистого, переноса тяжести тела с одной ноги на другую в тот момент, когда конек соответствующей ноги идет на внутреннем ребре (точка «а» на рис. 9 а)). Легче всего выучиться этому приему, глядя на других конькобежцев и стараясь подражать им. Ход назад также дает возможность изучить скольжение на наружных ребрах (назад наружу). Постепенный подход к этому изображен на рис. 9 б) и в) (пунктир обозначает путь свободной ноги в воздухе). Изучение всех указанных элементов конькобежной техники займет при ежедневных занятиях (по 1 - 2 часа в день) около 2 - 3 недель. Изучать все приемы рекомендуется без всякой посторонней помощи и опоры. Правда, падать вы будете чаще, но зато научитесь сохранять равновесие гораздо скорее. После усвоения всех перечисленных приемов, начинающий может приступить к изучению первого отдела фигурного катания - школьных фигур. Для того чтобы легче можно было понять смысл и значение движений и положений тела при исполнении школьных фигур, следует ознакомиться с некоторыми теоретическими положениями.

2. Программа обучения катанию на коньках на уроках физкультуры в МКОУ «Почепская СОШ»

1. Пояснительная записка

В последние десятилетия в российском обществе упал интерес к занятиям физической культурой. В то же время, каждый четвертый родившийся ребенок имеет врожденную патологию, каждый третий страдает от хронических болезней, каждый второй имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья. Эти дети часто не могут в полном объеме посещать школьные уроки физкультуры, и получается замкнутый круг: отсутствие интереса к спорту способствует слабому здоровью, болезненные дети становятся неспортивными.

Не секрет, что школьные программы физической культуры устарели, что принудительный характер уроков деформирует мотивационную основу их двигательной активности, что вместо формирования полезного члена общества, готового к труду и обороне, пора посмотреть на школьника как на личность.

В этой связи становится актуально использование каждым учителем всевозможных способов, методов, технологий, оказывающих профилактическое и оздоравливающее воздействие на организм детей.

Данная программа составлена опираясь на программно - нормативные документы, касающиеся физической культуры в средней школе и на личном опыте проведения поурочных и секционных занятий на коньках. Программа допускает многообразие и вариативность подходов к построению учебного процесса, в тоже время она вписывается в минимальный объем учебного материала по предмету «физическая культура», который должен быть освоен учащимися, не зависимо от их типа, характера, используемых учебных программ.

Целью программы является: обучение технике катания на коньках, формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья.

Требования к уровню подготовки предусматривают усвоение учебного материала по предмету «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.

Сложность движений на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Учить ребят этому виду спортивных упражнений можно начинать с 3-5 лет, для чего необходимо вести систематическую разъяснительную работу с родителями: проводить беседы, консультации о физическом воспитании детей.

Желание учащихся овладеть катанием, воспитывают у них волю, терпение, смелость, настойчивость и другие положительные качества. Совместная работа учителей физического воспитания и семьи поможет осуществить правильное физическое развитие и воспитание характера и личности. Этому способствует катание на коньках.

Программа позволяет последовательно решать такие основные 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.

При проведении занятий строго соблюдаются правила техники безопасности, установленные для уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Занятия с учащимися проводятся с учетом их состояния здоровья. Программа позволяет проводить занятия с учащимися на личностно-ориентированной основе.

В программе четыре раздела:

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

В подготовительном периоде решаются следующие задачи:

- ♦ вызвать у ребят 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 обучения, который охватывает 10 занятий, 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%).

Почасовой план рассчитан на 20 часов в учебный год.

Для реализации программы используются беседы, практикум, урок-тренировка.

Из опыта работы видно, что мотивация к занятиям физической культурой на коньках высокая. Уменьшилось количество учащихся, болеющих простудными заболеваниями. Многие учащиеся приобрели свои коньки и стали посещать каток в свободное время.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура» раздел плавания обучающиеся старших классов должны достигнуть определённых результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения плавания отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии плавания на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о плавании и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по плаванию;
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр современности, характеристика видов плавания, влияние плавания на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства на соревнованиях
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

При освоении программы учащиеся должны знать:

1. Как вести себя на льду.
2. При каком температурном режиме можно заниматься.
3. Как правильно падать.
4. Как оказать помощь при травме.

При освоении программы учащиеся должны уметь:

1. Правильно подобрать коньки.
2. Кататься по прямой.
3. Скользить на одном коньке.
4. Делать повороты.
5. Кататься по кругу.
6. Кататься спиной вперед. .
7. Тормозить двумя способами.
8. Уметь группироваться при падении.

На практических и теоретических занятиях ученики приобретают знания , умения, навыки, необходимые для владения техникой и бега на коньках. Ученики приучаются к соблюдению режима дня и необходимых гигиенических правил. Проведение правил при любой погоде, преодоление трудностей укрепляют волю и закаливают организм.

Формы контроля:

Каждая обязательная фигура оценивается отметками. При выставлении отметки прежде всего принимается во внимание правильность рисунка на льду; во - вторых положение тела и правильность движений; в -третьих- величина фигуры и в- четвертых - покрытие следа при троекратном повторении фигуры. Эти четыре требования по возможности располагаются в указанном порядке.

Для реализации программы необходимо:

1. Наличие катка, раздевалок, коньков.

Использовать следующие формы деятельности:

Беседы:

1. Техника безопасности при занятиях на коньках;
2. Правила поведения на льду;
3. Приемы и техника падения.

Практикум:

1. Подбор коньков;
2. Занятия на твердом покрытии;
3. Занятия на снежной укатанной площадке.

Урок-тренировка:

1. Занятия на льду.

Инструкция по предупреждению травматизма на занятиях коньками МКОУ «Почепская СОШ»

1. Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движения.
2. Уроки проходят в тихую погоду или при слабом и ветре, при температуре не ниже 20⁰ С.
3. Перед каждым уроком проверять коньки / они должны быть прочными , надежными, обувь удобной.
4. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать учителю о первых признаках обморожения.
5. При утомлении или ухудшении самочувствия учащихся должен быть отправлен в медпункт.
6. Перед занятиями, проводимыми на катке и после них, следует уделять внимание упражнениям без коньков, выполняемые в раздевалке.
7. При обучении на льду новичков следует применять страховку, используя для этой цели барьеры, поручни и т.д.
8. Запрещается кататься на катках одновременно на обычных коньках и хоккеистам.
9. Запрещается находиться на льду во время занятий без коньков .
10. Запрещается резко останавливаться, а также отдыхать на беговой дорожке.
11. Во избежание столкновений кататься только против часовой стрелки.
12. Во всех тяжелых случаях травматизма необходимо вызвать врача
13. После урока поменять белье, носки.

4.2. Содержание программы (7 часов).

Примерное распределение материала по урокам

1-й урок. Техника безопасности.

2-й урок. Техника падений. Подбор коньков.

Занятия на твердом покрытии

3-й урок. Обучение позы конькобежца. Торможение «плугом». Отталкивание в катании по прямой.

4-й урок. Закрепление техники торможения. Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой».

5-й урок. Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Скольжение на двух, на одном коньке . Игра «Салочки».

6-й урок. Игра. Обучение движениям рук при катании на коньках. Бег на скорость — 40—50 м.

7-й урок. Катание по прямой с маховыми движениями рук. С махом правой, затем левой руки. Игра «Салки».

Рекомендации.

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. А если ребёнка укачивает в транспорте, тоже стоит приобрести коньки и начать занятия, так как катание на коньках тренирует и работу вестибулярного аппарата.

Психологи по достоинству оценивают влияние катания на коньках на эмоциональную сферу детей. 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, дети избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит.

Итак, приведя ребенка на лед, мы поможем ему избавиться от надоевших простуд, укрепить иммунную и нервную систему, улучшить работу сердца, легких, вестибулярного аппарата. Ну а красивая фигура, правильная осанка, грация, хорошая пластика и удовольствие от самого катания – дополнительные и, согласитесь, приятные бонусы. Стоит воспользоваться!...