

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ
С ШАЙБОЙ «ЛЕДОК» НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МАУ ДО «ДЮСШ

по хоккею с шайбой «Ледок»

Приказ № 54

от «27» 08 2018г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВСТАЕМ НА КОНЬКИ»

Рассмотрено на педагогическом Совете

Протокол № 1 от «20» 08 2018г.

2018 год

Дополнительная общеразвивающая программа

«ВСТАЕМ НА КОНЬКИ»

С точки зрения основной цели **дополнительная общеразвивающая программа «Встаем на коньки»** (далее в тексте – Программа М1) может реализовываться и в качестве самостоятельной как для детей, так и для взрослых, желающих обучиться катанию на коньках без притязаний на дальнейшее овладение хоккеем с шайбой.

Программа М1 разработана с учетом специфики работы с дошкольниками, их возрастных особенностей и функциональных возможностей организма, перспектив физического развития детей посредством спорта.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность детей, улучшает состояние их здоровья и общую физическую подготовку. Систематически выполняемые движения 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.

Желание воспитанников овладеть катанием воспитывает у них волю, терпение, смелость, настойчивость и другие положительные качества.

Главной целью Программы М1 является обучение детей 5-6 лет катанию на коньках и поддержание интереса к физической культуре и спорту. При этом обеспечивается решение следующих задач:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие способностей обучающихся, выявление и поддержку наиболее способных, ориентацию их на дальнейшее совершенствование в избранном виде спорта;
- воспитание волевых качеств характера;
- приобретение необходимых навыков самоконтроля и самостраховки;

- формирование общей культуры.

Данная Программа М1 не предъявляет требований к уровню физической подготовленности детей, однако предусматривает обязательный допуск врача к занятиям на льду.

Содержание и структура Программы М1.

Программа «Встаём на коньки» рассчитана на 1 год (не менее 39 учебных недель).

Годовой учебный план рассчитан на 156 часов

Контингент обучающихся – дети 5-6 лет (может быть адаптирована для детей более старшего возраста и взрослых). Оптимальное количество занимающихся в 1 группе – 15-20 человек, минимальная наполняемость группы – 10 человек.

Единицей образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 30 - 45 минут (в учебной нагрузке тренера-преподавателя такая продолжительность приравнена к академическому часу). Общая недельная нагрузка составляет 4 часа. Учебно-тренировочные занятия проводятся на ледовой площадке и в спортивном зале.

Требования к одежде обучающихся:

- сменное хлопчатобумажное белье,
- сменные хлопчатобумажные носки (допускается использование теплых (махровых, шерстяных) носков),
- утепленный спортивный костюм (брюки и куртка) либо утепленные брюки (шерстяные гамаши), шерстяной свитер и жилет,
- утепленная спортивная шапочка,
- перчатки или варежки,
- коньки.

Основной вид коньков, используемых в обучении – хоккейные коньки игрока.

Процесс освоения разделен на два периода: подготовительный (9 недель) и основной (30 недель).

| Период | Продолжительность УТЗ | Место проведения УТЗ |
|--------------------------------|-----------------------|---|
| <u>Подготовительный период</u> | | |
| 1-3 неделя | 30-35 минут | 1 занятие на льду + 3 занятия в спортивном зале |
| 4-6 неделя | 35-40 минут | 2 занятия на льду + 2 занятия в спортивном зале |
| 7-9 неделя | 40-45 минут | 2 занятия на льду + 2 занятия в спортивном зале |

| | | |
|------------------------|----------|---|
| | | занятие в спортивном зале |
| <u>Основной период</u> | 45 минут | 3 занятия на льду + 1 занятие в спортивном зале |

Задачи подготовительного периода:

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

Задачи основного периода:

- обучение катанию на коньках;
- формирование новых двигательных навыков катания на коньках;
- закрепление и совершенствование технических навыков катания на коньках;
- воспитание уверенности в собственных силах.

Основные функции Программы М1:

- **образовательная** - обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

- **воспитательная** - обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

- **оздоровительная** - обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры; направлена на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в

физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Принципы Программы М1:

Сознательность и активность заключается в том, что полноценное овладение техникой катания на коньках возможно лишь при осмысленном и творческом отношении.

Наглядность обучения – обязывает тренера-преподавателя строить занятия таким образом, чтобы ребенок мог не только слышать, как надо выполнять упражнение, но и видеть, мышечно прочувствовать.

Доступность и индивидуализация – суть его заключается в необходимости подбора таких заданий и упражнений, которые бы отвечали уровню подготовленности обучающихся, учитывали их анатомические, физиологические и возрастные особенности.

Прочность - предполагает, что дальнейшее овладение техникой катания на коньках и ее совершенствование возможно только в случае, если хорошо усвоен предыдущий материал. Если овладение техникой идет медленно и навыки не прочны, значит, этот принцип не соблюден.

Систематичность - предполагает регулярность учебно-тренировочных занятий. Нужно помнить, что нарушение этого принципа тормозит и осложняет обучение, может привести к травмам и нанести ущерб здоровью обучающихся.

Учебный план

Учебный план представляет комплексное планирование основных количественных (количество учебных часов) и качественных (виды подготовки) показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

| Виды подготовки | Количество часов |
|-------------------------------------|------------------|
| Теоретическая подготовка | 9 |
| Практическая подготовка, в т.ч. | 147 |
| - общая физическая подготовка | 57 |
| - специальная физическая подготовка | 5 |
| - техническая подготовка | 85 |
| Медицинские обследования | вне сетки часов |
| итого | 156 |

Теоретическая подготовка – предусматривает сообщение обучающимся начальных сведений о физической культуре и спорте, коньковых видах спорта (конькобежный спорт

(в том числе шорт-трек), традиционный хоккей с шайбой и русский хоккей, фигурное катание), требованиях к одежде, гигиене и закаливанию, правилах техники безопасности на льду. С этой целью на учебно-тренировочных занятиях используются методы беседы, рассказа (сообщения), просмотра учебных видеофильмов.

Практическая подготовка – направлена на всестороннее, гармоничное и специальное развитие двигательных функций обучающихся; она включает в себя общую и специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики, спортивных игр. Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале или на открытой спортивной площадке (улице).

Специальная физическая подготовка – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности на льду, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники катания на коньках и их закрепления. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Специальные упражнения выполняются в коньках вне льда (на твердой поверхности и (или) резиновом покрытии) и на льду.

Техническая подготовка – совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых в избранной деятельности – передвижении на коньках. Бег в коньках – неестественный, довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильного умения и навыка передвижения в коньках рекомендуется еще до выхода на лед, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, в коньках вне льда, а также специальные упражнения на льду. В первые недели обучение детей 5-6 лет технике передвижения на коньках

проводится с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуретов, ящиков и др. После этого вводятся различные подвижные игры на льду.

Особенности формирования навыков передвижения на коньках у детей 5-6 летнего возраста

Передвижение на коньках — сложный циклический вид движения, состоящий из различных, структурных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движения на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Цикличность заключается в чередовании отталкивания ото льда то одним, то другим коньком, кратковременном скольжении на обоих коньках и последующем свободном скольжении на одном из них.

Процесс обучения необходимо осуществлять с учетом особенностей овладения детьми навыками катания на коньках. В начале обучения у детей наблюдается неустойчивая посадка. Они начинают бег на коньках в высокой посадке. В середине дистанции туловище несколько наклоняется, затем к концу пути снова выпрямляется. Это связано с тем, что у детей нет устойчивого равновесия на льду, поэтому они принимают удобную для них позу. Движения на коньках выполняются при большом мышечном и нервном напряжении, отчего утомляются мышцы и появляется стремление поднять выше туловище. Это следует считать нормальным явлением в начале обучения. По этой причине дети не могут в первые месяцы пройти 10—15 м с помощью одних толчков. Они обязательно переходят (2—3 раза) на двойную опору (скольжение на сомкнутых коньках), при этом выпрямляют ноги, опускают голову.

При передвижении на коньках у ребят изменяется угол наклона туловища в зависимости от выполнения той или иной фазы. Они наклоняют туловище во время отталкивания, во время скольжения приподнимают туловище и одновременно выпрямляют опорную ногу. К концу обучения у детей значительно улучшается посадка. Угол наклона туловища становится одинаковым при отталкивании, скольжении и подтягивании толчковой ноги. Обычно дети наклоняют туловище сильнее, когда подтягивается свободная нога с опорой кончиком конька о лед, и меньше — при подтягивании свободной ноги, находящейся высоко надо льдом. Состояние посадки зависит также от устойчивости тела на коньках. Обычно девочки, имея лучшую устойчивость на коньках при одноопорном скольжении, катаются в более высокой

посадке. Мальчики в фазе скольжения катаются с опорой и на другую ногу, поэтому имеют более низкую посадку.

На разных этапах обучения дети по-разному сгибают ноги во время катания, что также зависит от наклона туловища, от начала или окончания отталкивания. Во время завершения отталкивания ребенок в начале обучения выпрямляет опорную ногу, тогда как в начале отталкивания сгибает. В конце обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой.

Передвижение на коньках значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения. В результате обучения катанию на коньках функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.

В начале формирования навыка катания на коньках дети перемещают руки в стороны, хотя эти движения не оказывают влияния на качество катания. Лишь с приобретением устойчивости на коньках хаотичные движения рук становятся согласованными с движениями ног. Это наблюдается главным образом в процессе отталкивания — движения рук и ног перекрестны. Когда дети переходят на одноопорное скольжение, они разводят руки в стороны. Под влиянием обучения у ребят появляется некоторая синхронность в движениях рук и ног на протяжении всей дистанции.

Дети дошкольного возраста при отталкивании выносят одну руку — согнутую — вперед, другую — прямую — в сторону - назад. Во время скольжения руки разводят в стороны - вниз, в переходной фазе руки опускают вниз. В этот момент обычно дети начинают группироваться перед началом отталкивания, т.е. в момент выведения туловища из равновесия. В начале обучения при отталкивании дети сильно наклоняют конек на внутреннее ребро. Толчок обычно очень короткий, максимальных усилий при этом не наблюдается. Более затяжной и длительный толчок дети делают правой ногой, в то время как на левой ноге они лучше удерживают равновесие. С появлением хорошей устойчивости на коньках дети меньше наклоняют коньки вовнутрь. Они делают сильный разворот конька в сторону толчковой ноги. При таком положении коньков легко удерживается равновесие, лучше осваивается направление толчка в сторону - назад.

Начальный процесс обучения у детей 5-6 лет характеризуется несовершенством посадки, преобладанием двухопорного периода в катании на коньках. К концу обучения у детей соотношение между двухопорным и одноопорным периодом изменяется: у мальчиков продолжает преобладать двухопорный период, у девочек наблюдается пропорциональное соотношение обоих периодов. При катании на коньках у детей почти на всех занятиях наблюдается мелкошажие. Длина шага за время освоения Программы увеличивается незначительно.

Таким образом, движения на коньках в процессе обучения качественно перестраиваются: происходят большие изменения в посадке, появляется хорошая устойчивость на коньках. Все это приводит к тому, что дети могут легко пробегать дистанцию 10 м, при этом отмечается хорошая согласованность в движениях рук и ног, перенос тяжести тела на опорную ногу, на всем пути пробега делают энергичные толчки коньками, направляя их во время движения в сторону - назад. При выполнении различных поворотов на коньках, катании в разных направлениях, особенно в играх, у детей совершенствуются пространственные представления, они постепенно учатся экономно действовать на большой площади катка, соблюдая определенное расстояние от катающегося впереди товарища.

По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими. Дети понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т.д. Оценивая движения своих товарищей, ребенок обращает внимание на положение туловища, на состояние равновесия, на наклон коньков, на силу толчка, постепенно понимает, что на качество движения влияет правильное соблюдение техники катания на коньках.

Дети любят, когда на занятие выносятся различный инвентарь: кубики, цветные льдинки, подставки с флажками, конусы, пилону и др.

Тренер-преподаватель является для обучающихся дошкольного возраста образцом для подражания. В процессе совместной деятельности дети сознательно копируют его движения. Нередко передвижение на коньках вызывает у ребят страх, неуверенность в себе. Необходимо с первых шагов ребенка на коньках помогать ему сознательно преодолевать чувство страха, проявлять волевое усилие при выполнении заданий. Правильная организация при постепенном включении разнообразных подготовительных, подводящих упражнений, систематическая тренировка умения удерживать равновесие, а

также своевременная помощь педагога, поощрение первых удачных попыток в передвижении на коньках избавляют детей от чувства страха.

На занятиях дети приучаются к дисциплинированности, что, в свою очередь, способствует лучшему восприятию программных заданий, упражнений, игр, повышению качества движений на коньках. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны взрослого может оказать всестороннее влияние на развитие ребенка.

Благодаря влиянию холодного воздуха, действующего на ограниченную поверхность кожного покрова, катание на коньках способствует улучшению терморегуляторных процессов в организме и, следовательно, закаливанию детей. Повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям, что приводит к снижению заболеваний. Систематические занятия на коньках оказывают положительное влияние на организм детей.

Реализация Программы М1.

Подготовительный период обучения.

Подготовительный период обучения направлен на формирование устойчивого интереса и желания кататься на коньках; обеспечение общей физической подготовки формирование первоначальных двигательных представлений о технике передвижения на коньках; выработку навыков быстрого самообслуживания, необходимых для подготовки к занятию и после его окончания; усвоения способов самостраховки при падении.

Содержание учебно-тренировочных занятий:

Теоретические знания – что такое физическая культура, что такое спорт, для чего нужно заниматься физкультурой и спортом, виды спорта, в которых применяются коньки, разновидности коньков, требования к одежде юного спортсмена, защитная экипировка, гигиена юного спортсмена, питьевой режим и режим питания, техника безопасности на занятиях, способы самостраховки при падении.

Общая физическая подготовка – упражнения на:

- развитие силы (упражнения с набивными мячами (весом не более 1 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; бег с отягощениями (равными весу коньков); перетягивание каната; висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного

веса (приседания, отжимания); лазание по канату; прыжки (в высоту, в длину с места и с разбега, многоскоки); эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов);

- развитие быстроты (пробегание коротких отрезков от 5 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях; бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по звуковому, зрительному сигналам; эстафеты и игры с применением беговых упражнений);

- развитие ловкости (разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях; опорные и безопорные прыжки с небольшой высоты, без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами; прыжки в длину с поворотами, боком; акробатические упражнения (перекаты вперед, назад, кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках); упражнения на равновесия, лазание по канату; спортивные и подвижные игры; комбинированные эстафеты, полосы препятствий; броски и ловля мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке); упражнения со скакалкой);

- развитие общей выносливости (ходьба, бег);

- развитие гибкости (маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, «мягкий стретчинг»).

Специализированная физическая подготовка – имитационные упражнения выполняемые вне льда в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры.

Техническая подготовка – освоение следующих элементов техники передвижения на коньках:

- основная стойка (посадка);

- скольжение по прямой на двух ногах, не отрывая их ото льда; скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).

Основная задача подготовительного периода в плане формирования технической подготовленности детей сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на учебно-тренировочных занятиях

должна быть малой. Количество ледовых занятий постепенно возрастает: если в начале обучения на техническую подготовку выделяется 1 час, то в основном периоде – 3 часа.

Основной период обучения.

Основной период обучения направлен на отработку уже освоенных технических приемов, формирование новых двигательных навыков передвижения на коньках. В этот период совершенствуются навыки самостоятельности при подготовке к занятию, дети приучаются оказывать помощь своим товарищам во время занятий.

Содержание учебно-тренировочных занятий:

Теоретические знания – физкультура и спорт как средства физического развития и укрепления здоровья; гигиена и закаливание; основы техники передвижения на коньках.

Общая физическая подготовка включает в себя тот же набор упражнений, что и в подготовительном периоде, однако доля ее постепенно начинает уменьшаться и в основном периоде составляет 1 час учебной нагрузки в неделю.

Специальная физическая подготовка – упражнения на развитие специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости, выполняемые на льду: приседания на одной, двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах; броски набивных мячей; статические усилия на мышцы ног (стретчинг); бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами; игры и эстафеты на коньках с переноской предметов; подвижные игры на льду.

Техническая подготовка – освоение следующих элементов техники передвижения на коньках:

- скольжение по прямой на одной после толчка другой (поочередно);
- скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием); скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестными шагами);
- скольжение спиной вперед по прямой не отрывая коньков ото льда;
- бег широким скользящим шагом; коротким ударным шагом;
- торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом»; торможение двумя ногами без поворота туловища – «плугом»; торможение с поворотом туловища на 90⁰ на параллельных коньках правым (левым) боком.

В основной период обучения время учебно-тренировочного занятия (основная часть) распределяется следующим образом:

12% - теория;

40% - упражнения на льду - непосредственное освоение технического приема и (или) выполнение специальных упражнений;

30% - подвижные игры - в игре движения становятся целью игровой активности ребенка;

18% - произвольное катание - дети по своей инициативе упражняются в тех действиях, которые им больше нравятся, в которых они достигли лучших результатов; в то же время пытаются самостоятельно овладеть наиболее сложными и трудными для усвоения действиями.

Основные методы, используемые для формирования, закрепления и отработки технических приемов передвижения на коньках:

- повторный (многократное выполнение упражнения и интервалом отдыха, обеспечивающим относительно полное восстановление от предшествующей работы);

- соревновательный (используется не часто, поскольку у детей еще не достаточно хорошо сформированы требуемые навыки, поражение в соревновании может создать негативный эффект);

- игровой (в процессе подвижных игр на льду закрепляется и совершенствуется выполнение приемов).

Целесообразными способами организации являются посменный и групповой в сочетании с поточным (упражнения могут выполняться в большом и малом потоке). В тех случаях, когда надо выявить двигательные возможности каждого ребенка, используется индивидуальный способ выполнения заданий. При этом следует приучать детей заранее готовиться к выполнению упражнения, начинать его в момент, когда товарищ заканчивает движение. Наиболее эффективный способ — посменный, когда подбираются 3—4 ребенка, имеющих одинаковый уровень развития навыка. В тех случаях, когда у детей начинает угасать интерес к выполнению задания или они проявляют чувство страха, можно группировать детей с разным уровнем развития движения на коньках. Эффект обучения обычно возрастает.

Обучая детей катанию на коньках, хорошо использовать разные приемы наглядности. В качестве наглядных приемов используются зрительные ориентиры: разметка на льду в виде цветных линий, конусы и пилоны, флажки, шнур; непосредственный показ тренером-преподавателем различных положений туловища, ног.

Постепенно необходимо все больше переходить от наглядных приемов обучения к словесным. Дети сравнительно легко запоминают движения, которые они разучивают на занятиях. Важно добиться того, чтобы дети поняли, почему они выполняют упражнение правильно, какие ошибки ведут к неверному выполнению задания. Необходимо помнить, что словесные методы обучения больше применяются в период углубленного разучивания движений и не должны быть длительными, так как это приведет к охлаждению детей. Как выполнить знакомое движение, дети могут объяснить в помещении, перед выходом на лед. Оценка качества движений лучше организовать в процессе занятия. С первых занятий надо приучать детей в момент наблюдения сопоставлять, сравнивать свои движения с образцом. С приобретением двигательного опыта дети могут дать объективную, мотивированную оценку собственному выполнению упражнения. Все это в дальнейшем позволяет повысить качество движения, воспитывает у детей серьезное отношение к обучению.

Игровые приемы обучения можно использовать на этапе совершенствования приобретенных навыков и в момент углубленного разучивания движений. В первом случае дети самостоятельно переносят способы выполнения движения в разные ситуации, во втором — разные способы выполнения знакомого движения быстрее запоминаются в новом содержании. Игровые задания и игры с правилами необходимо объяснять детям доступно, кратко. С содержанием некоторых игр можно знакомить в раздевалке, избегая тем самым статических поз детей при объяснении игры на катке. На занятии нужно быстро организовать ребят. Отдельные игры включаются во вводную часть занятий.

Поскольку обучение катанию на коньках организуется в форме коллективных занятий, необходимо постоянно следить за индивидуальными проявлениями каждого. Ошибки при выполнении упражнений необходимо устранять тотчас. С этой целью можно вновь дать образец правильного движения, предложить ребенку, допускающему ошибки, выполнить движение с тем, кто хорошо катается, или самому воспитателю вместе с ребенком выполнить задание, попутно поясняя, как надо действовать. Надо добиваться того, чтобы каждый ребенок независимо от его индивидуальных особенностей смог научиться кататься на коньках, овладеть всеми доступными видами движения. С этой целью используются дифференцированные задания с учетом особенностей усвоения, связанным с состоянием здоровья ребенка.

Перспективное планирование Программы М1

| Период, учебная неделя | № занятия, цель | Содержание | Количество учебных часов |
|-------------------------------------|---|---|--------------------------|
| Подготовительный период (10 недель) | | | |
| 1 неделя (3 + 1) | №1-4 Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Знакомство с ледовой ареной. Основная стойка (посадка). | Теория: Что такое физкультура и спорт, для чего нужно заниматься физкультурой и спортом, основная стойка (посадка). ОФП: эстафеты СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), ходьба в основной стойке в коньках по твердому покрытию в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах; падение на руки, «рыбкой», «в группировке». ТП: основная стойка (посадка), упражнения в основной стойке (ходьба с дополнительной скользящей опорой) | 4 |
| 2 неделя (3+1) | №5-8 Развитие общей выносливости, ловкости и равновесия. Ходьба по льду в основной стойке (посадке). | Теория: требования к одежде, питьевой режим спортсмена. ОФП: упражнения на развитие общей выносливости, ловкости и равновесия. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), ходьба в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах; падение на руки, «рыбкой», «в группировке». ТП: основная стойка (посадка), упражнения в основной стойке (ходьба с дополнительной скользящей опорой). | 4 |
| 3 неделя (3 + 1) | №9-12 Развитие ловкости, равновесия, гибкости. Ходьба по льду в основной стойке (посадке). | Теория: требования техники безопасности, средства защиты (налокотники, наколенники, шлем) ОФП: упражнения на развитие ловкости, гибкости и равновесия. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), ходьба в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах; падение на руки, «рыбкой», «в группировке». ТП: основная стойка (посадка), упражнения в основной стойке (ходьба с дополнительной скользящей опорой); падение на руки, «рыбкой», «в группировке». | 4 |
| 4 неделя (2 + 2) | №13-16 Развитие силы, гибкости. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото | Теория: коньковые виды спорта, разнообразие коньков и их отличия; техника скольжения на двух ногах, не отрывая коньков ото льда. ОФП: упражнения на развитие силы, гибкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), ходьба в | 4 |

| | | | |
|-------------------|---|--|---|
| | льда. | основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах. ТП: скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда (упражнения с дополнительной скользящей поверхностью); падение на руки, «рыбкой», «в группировке». | |
| 5 неделя 2 + 2 | №17-20 Развитие общей выносливости, гибкости. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда | ОФП: упражнения на развитие общей выносливости, гибкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда (упражнения с дополнительной скользящей поверхностью); падение на руки, «рыбкой», «в группировке». | 4 |
| 6 неделя 2 + 2 | №21-24 Развитие общей ловкости, равновесия, гибкости. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда | ОФП: упражнения на развитие общей ловкости, равновесия, гибкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда (упражнения с дополнительной скользящей поверхностью и без нее); падение на руки, «рыбкой», «в группировке». | 4 |
| 7 неделя 2 + 2 | №25-28 Развитие быстроты, ловкости. Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой) | Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой). ОФП: упражнения на развитие быстроты, ловкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, подскоки, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой); бег в коньках с упором о борт, прыжковые упражнения с изменением глубины приседания, работа в паре с партнером («толкание») | 4 |
| 8 неделя 2 + 2 | №29-32 Развитие общей силы, гибкости. Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой) | ОФП: упражнения на развитие общей силы, гибкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, подскоки, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой); бег в коньках с упором о борт, прыжковые упражнения с изменением глубины приседания, | 4 |

| | | | |
|--------------------|--|--|---|
| | | работа в паре с партнером («толкание») | |
| 9 неделя 2 + 2 | №33-36 Развитие быстроты, равновесия. Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой) | ОФП: упражнения на развитие быстроты, равновесия. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, подскоки, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой); бег в коньках с упором о борт, прыжковые упражнения с изменением глубины приседания, работа в паре с партнером («толкание») | 4 |
| 10 неделя 1 + 3 | №37-40 Развитие быстроты, ловкости. Скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно) | Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения на одной после толчка другой ногой (поочередно). ОФП: упражнения на развитие быстроты, ловкости. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно) с дополнительной скользящей опорой, работа в паре с партнером («толкание») | 4 |
| 11 неделя 1 + 3 | №41-44 Развитие общей силы. Скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно) | ОФП: упражнения на развитие общей силы. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно) без дополнительной скользящей опоры | 4 |
| 12 неделя 1 + 3 | №45-48 Комбинированные эстафеты на развитие силы. Скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно) | ОФП: комбинированные эстафеты с бегом, переноской грузов, метаниями. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно); продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание после предварительного разбега; одноопорное скольжение в положении «ласточка», упражнение «самокат» | 4 |
| 13 неделя 1 + 3 | №49-52 Комбинированные эстафеты на развитие ловкости. | Теория: основная стойка (посадка); техника бега широким скользящим шагом. ОФП: комбинированные эстафеты на развитие ловкости. СФП: основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках по твердому покрытию в разных направлениях, приставными шагами, упражнения «пружинки», | 4 |

| | | | |
|--------------------|--|---|---|
| | Бег широким скользящим шагом. Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» | «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег широким скользящим шагом в высокой посадке, упражнение «фонарик» (подводящее к освоению торможения) | |
| 14 неделя 1 + 3 | №53-56 Развитие общей выносливости, гибкости. Бег широким скользящим шагом. Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» | Теория: основная стойка (посадка); техника торможения «полуплугом» ОФП: комбинированные эстафеты с бегом, переноской грузов, метаниями. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег широким скользящим шагом в высокой посадке, упражнение «фонарик», торможение «полуплугом» | 4 |
| 15 неделя 1 + 3 | №57-60 Развитие быстроты, ловкости. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. Торможение «полуплугом» | Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. ОФП: упражнения на развитие быстроты, ловкости. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда, упражнения «фонарик» «змейка», торможение «полуплугом», работа в паре с партнером (один толкает партнёра вперед, а он тормозит «полуплугом») | 4 |
| 16 неделя 1 + 3 | №61-64 Развитие общей силы, гибкости. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. Торможение двумя ногами без поворота туловища - «плугом» | Теория: основная стойка (посадка); техника торможения двумя ногами без поворота туловища - «плугом». ОФП: упражнения на развитие общей силы, гибкости. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда; упражнения «фонарик», «змейка», торможение «плугом» | 4 |
| 17 неделя 1 + 3 | №65-68 Развитие общей силы, | Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием) | 4 |

| | | | |
|--------------------|--|--|---|
| | ловкости. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием). Торможение «плугом» | ОФП: упражнения на развитие общей силы, ловкости. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием), управление одним скользящим коньком (наклоняя его на наружное ребро, другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону—назад, а туловище несколько наклонено в сторону поворота); упражнения «фонарик», «змейка», торможение «плугом» | |
| 18 неделя 1 + 3 | №69-72 Развитие общей выносливости. Спортивные игры с мячом. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием). Торможение «плугом» | ОФП: упражнения на развитие общей выносливости; спортивные игры с мячом (мини-футбол). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием), управление одним скользящим коньком (наклоняя его на наружное ребро, другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону—назад, а туловище несколько наклонено в сторону поворота); торможение «плугом», работа в паре с партнером (один толкает партнёра вперед, а он тормозит «плугом») | 4 |
| 19 неделя 1 + 3 | №73-76 Развитие быстроты, гибкости. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием). Торможение «полуплугом» и «плугом» | ОФП: упражнения на развитие быстроты, гибкости; беговые эстафеты. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием); торможение «полуплугом», работа в паре с партнером (один толкает партнёра вперед, а он тормозит «полуплугом» или «плугом») | 4 |
| 20 неделя 1 + 3 | №77-80 Развитие общей силы. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием). | ОФП: упражнения на развитие общей силы (висы и лазание). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием); эстафеты с использованием скольжения по прямой и по дуге (без предметов и с предметами) | 4 |
| 21 неделя | №81-84 | Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения по дуге (поворот) на правой и | 4 |

| | | | |
|--------------------|--|---|---|
| 1 + 3 | Развитие общей силы. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом) | левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом). ОФП: упражнения на развитие силы (многоскоки). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег скрестными шагами («перебежка») | |
| 22 неделя 1 + 3 | №85-88 Развитие общей силы. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом) | ОФП: упражнения на развитие силы (эстафеты с прыжками). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках, «ледовый футбол» ТП: бег скрестными шагами («перебежка») | 4 |
| 23 неделя 1 + 3 | №89-92 Развитие ловкости. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом) | Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом). ОФП: упражнения на развитие ловкости (броски и ловля мяча из различных положений). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом) | 4 |
| 24 неделя 1 + 3 | №93-96 Развитие быстроты и ловкости. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом) | ОФП: упражнения на развитие быстроты и ловкости (игры с применением беговых упражнений, элементы акробатики). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках, «ледовый ручной мяч». ТП: скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом) | 4 |
| 25 неделя 1 + 3 | №97-100 Развитие общей силы и гибкости. | Теория: основная стойка (посадка), техника торможения с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках правым (левым) боком вперед. ОФП: упражнения на развитие общей силы и гибкости (отжимания, стретчинг). | 4 |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| | Скольжение по прямой и по дуге. Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: подвижные игры на льду с применением скольжения по прямой и по дуге; торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках правым боком вперед | |
| 26 неделя 1 + 3 | №101-104 Развитие общей силы и гибкости. Бег коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | Теория: основная стойка (посадка), техника бега коротким ударным шагом. ОФП: упражнения на развитие общей силы и гибкости (отжимания, стретчинг). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег коротким ударным шагом («буксировка» партнёра без сопротивления); торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках правым боком вперед | 4 |
| 27 неделя 1 + 3 | №105-108 Развитие общей силы. Бег коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | ОФП: упражнения на развитие общей силы (прыжки в длину с места) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег коротким ударным шагом («буксировка» партнёра с сопротивлением); торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках левым боком вперед | 4 |
| 28 неделя 1 + 3 | №109-112 Развитие ловкости. Бег коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | ОФП: упражнения на развитие ловкости (подвижные игры) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег коротким ударным шагом (вдоль длинного борта (по направлению к противоположному) на лед кладутся 3 гимнастических палки на расстоянии 50—70 см друг от друга; старт — перешагивание через палки коротким ударным шагом — 10 м максимально быстро); торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на параллельных коньках левым боком вперед | 4 |
| 29 неделя | №113-116 | ОФП: упражнения на развитие общей силы (подвижные игры) | 4 |

| | | | |
|--------------------|--|---|---|
| 1 + 3 | Развитие общей силы. Бег коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег коротким ударным шагом (вдоль длинного борта (по направлению к противоположному) на лед кладутся 3 гимнастических палки на расстоянии 50—70 см друг от друга; старт — перешагивание через палки коротким ударным шагом — 10 м максимально быстро); торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках левым боком вперед | |
| 30 неделя 1 + 3 | №117-120 Развитие общей выносливости и гибкости. Бег широким скользящим и коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | ОФП: упражнения на развитие общей выносливости (бег, игра в ручной мяч) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: подвижные игры с использованием бега широким скользящим и коротким ударным шагом, торможения с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | 4 |
| 31 неделя 1 + 3 | №121-124 Развитие общей выносливости и гибкости. Бег широким скользящим и коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | ОФП: упражнения на развитие общей выносливости (бег, игра в ручной мяч) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: эстафеты с использованием бега широким скользящим и коротким ударным шагом, торможения с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед | 4 |
| 32 неделя 1 + 3 | №125-128 Развитие общей силы и гибкости. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото | Теория: основная стойка (посадка), техника скольжения спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. ОФП: развитие общей силы и гибкости (упражнения с набивными мячами) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», | 4 |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| | льда. | «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда | |
| 33 неделя 1 + 3 | №129-132 Развитие общей силы и гибкости. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. | ОФП: развитие общей силы и гибкости (висы и упоры) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках, «ледовый футбол». ТП: скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда | 4 |
| 34 неделя 1 + 3 | №133-136 Развитие общей силы и быстроты. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. | ОФП: развитие общей силы и быстроты (прыжки в высоту с места) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: эстафеты с использованием скольжения лицом вперед и спиной вперед, не отрывая коньков ото льда; подвижные игры на льду | 4 |
| 35 неделя 1 + 3 | №137-140 Развитие общей силы и быстроты. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. | ОФП: развитие общей силы и быстроты (прыжки в высоту с разбега) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: эстафеты с использованием скольжения лицом вперед и спиной вперед, не отрывая коньков ото льда; подвижные игры на льду | 4 |
| 36 неделя 1 + 3 | №141-144 Развитие ловкости и быстроты. Повторение пройденного | Теория: физкультура и спорт как способы развития и укрепления здоровья. ОФП: упражнения на развитие ловкости и быстроты («полоса препятствий») СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: игровые упражнения с использованием всех технических приемов передвижения на коньках | 4 |
| 37 неделя 1 + 3 | №145-148 Развитие ловкости и быстроты. Повторение пройденного | Теория: физкультура и спорт как способы развития и укрепления здоровья. ОФП: упражнения на развитие ловкости и быстроты (упражнения со скакалкой) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», | 4 |

| | | | |
|--------------------|---|--|-----|
| | | «стретчинг» в коньках. ТП: игровые упражнения с использованием всех технических приемов передвижения на коньках | |
| 38 неделя 1 + 3 | №149-152 Развитие общей выносливости. Эстафеты и подвижные игры на льду | ОФП: развитие общей выносливости (бег) ТП: эстафеты и подвижные игры на льду | 4 |
| 39 неделя 1 + 3 | №153-156 Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты и подвижные игры на льду | ОФП: упражнения на комплексное развитие физических качеств (комбинированные эстафеты) ТП: эстафеты и подвижные игры на льду | 4 |
| | ИТОГО | | 156 |

Общие методические указания при обучении технике передвижения на коньках:

1. Умение кататься на коньках – основа «конькового» вида спорта (хоккея).
2. Следует обращать внимание при обучении посадке – полуприсев, наклон вперед, расслабленная верхняя часть туловища, взгляд вверх.
3. Основные задачи старта: мощь, волевое усилие и смелый наклон вперед.
4. Толчок начинается с таза, продолжается полным выпрямлением колена и голеностопа, оканчиваясь толчком пальцев.
5. Свободную ногу проносить вперед возможно ближе ко льду и коньку скользящей ноги.
6. При остановке наклон в обратном направлении, ноги рядом и вес на обоих коньках.
7. При движении спиной вперед – положение приседа, верхняя часть туловища расслаблена.
8. При движении по дуге толчки необходимо выполнять обеими ногами и двигаться по дуге в обоих направлениях.
9. В процессе обучения следует обязательно учитывать особенности освоения каждым ребенком навыков передвижения на коньках; создавать такие условия на занятиях, чтобы обучение одного было тесно связано с обучением всех.
10. Обучая технике бега на коньках, нужно стремиться к тому, чтобы перемещение по площадке не требовало больших усилий; такие занятия нужно проводить на 1/3 или половине площадки.
11. На этапе первоначального обучения следует соблюдать определённую последовательность методических приемов: рассказ, показ, анализ выполнения технического приема, практическое апробирование 3-4 раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого приема.
12. Тренер-преподаватель должен постоянно держать в поле зрения готовность и возможность обучающихся перейти к более сложным упражнениям или совершенствованию техники; степень трудности выполняемых заданий следует постоянно наращивать, а когда тренер-преподаватель замечает, что обучающиеся вполне овладели необходимыми навыками, он может ввести в тренировку новый элемент.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу обучения дети могут:

| Иметь представление | Знать | Уметь |
|---|---|---|
| <p>О физической культуре и спорте, их значении в жизни человека;</p> <p>О способах укрепления здоровья посредством физической культуры и спорта;</p> <p>О сходствах и различиях «коньковых» видов спорта;</p> | <p>Названия «коньковых» видов спорта (хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт, в т.ч. шорт-трек);</p> <p>Строение тела. Название и функции внутренних органов;</p> <p>Названия основных технических приемов передвижения на коньках;</p> <p>Правила техники безопасности при передвижении на коньках, средства защиты и их значение</p> | <p>Самостоятельно переодеваться на занятие и после него;</p> <p>Быстро, организованно строиться, перестраиваться во время движения;</p> <p>Выполнять упражнения по зрительному, звуковому сигналу, команде тренера-преподавателя;</p> <p>Сохранять динамическое и статическое равновесие на твёрдом покрытии, ограниченной площади, на льду;</p> <p>Сохранять скорость и темп бега без коньков и в коньках;</p> <p>Выполнять упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости;</p> <p>Выполнять специальные упражнения на льду;</p> <p>Выполнять скольжение по прямой, отталкиваясь поочередно обеими ногами; бег широким скользящим и коротким ударным шагом;</p> <p>Выполнять торможение «полуплугом», «плугом», с поворотом туловища на 90⁰ двумя ногами;</p> <p>Выполнять скольжения по дуге (повороты)</p> <p>Выполнять скольжение спиной вперед на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;</p> <p>Полученные умения и навыки применять в подвижных играх, соревнованиях, эстафетах на льду</p> |

Тестовые методики для определения уровня физической и технической подготовленности

Оценка общей физической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений обучающегося. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 15 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты обучающегося. Задание проводится в зале, дистанция 15 метров, старт по звуковому сигналу. Оценивается качество выполнения без учета времени.

Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации обучающихся. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет 2 поочередных прыжка с поворотом на 180⁰. Затем выполняет перекатывания вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра), оббегает «змейкой» 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 1,5 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180⁰ и финиш спиной вперед. Оценивается качество выполнения без учета времени.

Челночный бег 4x10 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств обучающегося. Тест проводится в зале между двумя конусами. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой конуса. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить качество бега коротким ударным шагом (стартовая скорость, частота шага). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у первой синей линии, по звуковому сигналу старается как можно быстрее преодолеть расстояние до второй синей линии. Оценивается качество выполнения без учета времени.

Челночный бег 3x9 метров. Тест призван определить качество бега коротким ударным шагом, техники торможения. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются любым удобным способом («полуплугом», «плугом», двумя ногами с поворотом туловища правым, левым боком). Оценивается качество выполнения без учета времени.

Бег 150 м вперед лицом. Тест призван определить качество бега широким скользящим шагом, в том числе скольжение по дуге. Проводится на льду хоккейной площадки. По сигналу спортсмен стартует от красной линии и бежит широким скользящим шагом по максимально широкому кругу вдоль разметки (пилонами, конусами, цветными фишками). Оценивается качество выполнения без учета времени.

Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Игра проводится на площадке 15x18 метров (ограничивается специальными выносными бортиками) между двумя командами по 5 человек. Игроки команды А встают внутрь площадки, игроки команды В садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 30 с раздаётся свисток, и на площадку вбегают следующие игроки команды В. Игроки команды А стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды В получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок команды А, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 30 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды В побывали на площадке, команды меняются местами. Подсчитывается количество заработанных очков.

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся

| Тест | Уровни подготовленности | | |
|---|-------------------------|-----------|--------------|
| | низкий | средний | высокий |
| Бег 20 метров вперед лицом (с) | 6,0-6,8 | 5,1-5,9 | 5 и менее |
| Бег 15 м вперед спиной, без учета времени | - | - | - |
| Прыжок в длину | 100 и менее | 111-129 | 130 и более |
| Тест на ловкость, без учета времени | - | - | - |
| Челночный бег 4x10 метров | 13,1 и более | 11,8-13,0 | 11,7 и менее |
| Бег 20 метров вперед лицом, без учета времени | | | |
| Челночный бег 3x9 метров, без учета времени | | | |
| Бег 150 м вперед лицом., без учета времени | | | |
| Салки на льду (количество очков) | 5 и менее | 6-8 | 9-11 |

Список используемой литературы

1. Барышников Ю.А. Методические рекомендации. Начальная тренировка конькобежцев.- М. 1999.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. – М.: Владос, 2001 г.
3. Гаврилова В.В. Занимательная физкультуры для детей 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ «Сфера», 2002 г.
5. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов. – Минск: Асар, 2008 г.
6. Практические планы занятий для детей 8 лет и младше. – СПб.: НОУ «Академия хоккея», 2012 г.
7. Программа по хоккею с шайбой ДЮСШ и СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2009 г.
8. Пустынникова Л.Н. Коньки. - М.: Просвещение, 1999 г.

Исполнено
и экренировано
Директор МАУ ДЮ «ДЮ» III по хоккею
с шайбой «Ледокс»

(инициалы)
« 07 » июля
2022 г.



А.С.АЮНОВ
(подпись)
2022 г.