

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Курс: «Конькобежный спорт»

7 – 9 классы

Автор-составитель:

Машковцев Алексей Иванович,

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры и спорта,
протокол № 1 от «28» августа 2018 г.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность школьников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую подготовку. Систематически выполняемые движения на свежем воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и двигательной мускулатуры, развитию и укреплению всей опорно-двигательной системы. Повышается устойчивость вестибулярного аппарата, 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.

Данная программа составлена, опираясь на программно-нормативные документы, касающиеся физической культуры и на личном опыте проведения внеурочных и секционных занятий на коньках. Программа допускает многообразие и вариативность подходов к построению учебного процесса.

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

Программа позволяет решать такие **основные задачи**:

- укрепление здоровья, физической подготовленности и повышение работоспособности учащихся;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание у школьников потребности в систематических и самостоятельных занятиях на свежем воздухе;
- воспитание волевых качеств;
- приобретение необходимых навыков самоконтроля и самостраховки.

При проведении занятий строго соблюдаются правила техники безопасности. Занятия с учащимися проводятся с учетом их состояния здоровья.

Программа имеет четыре раздела:

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

В подготовительном периоде решаются следующие задачи:

- вызвать у 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 ставятся следующие задачи:

- обучить основам техники катания на коньках и закреплять движения, уже имеющиеся после подготовительного периода обучения;
- обучить технике отталкивания на одном, поочередно на двух коньках в катании по прямой;
- обучить технике катания по кругу;
- обучить сочетанию отталкивания 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, произвольное катание и подвижные игры на льду.

Программа рассчитана на 70 часов (35 недель по 2 академических часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся смогут достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

- формировать эстетику, культуру и красоту движений;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

Метапредметные результаты:

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определять цель и пути ее достижения;
 - формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
 - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

Предметные результаты:

- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
 - формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

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 подбирать 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

- Занятие 1-2. Техника безопасности.
- Занятие 3-4. Техника падений.
- Занятия 5-6. Подбор коньков. Правила шнуровки.
- Занятия 7-8. Теоретические сведения: требования учебной программы, правила безопасного катания на льду.
- Занятия 9-10. Упражнения для развития координации движений.
- Занятия 11-12. Теоретические сведения. Беговые упражнения с маховыми движениями рук на прямой.
- Занятия 13-14. Упражнения для развития быстроты.
- Занятия 15-16. Упражнения для развития скоростной выносливости.
- Занятия 17-18. Теоретические сведения. Имитация бега на коньках по повороту.
- Занятия 19-20. Теоретические сведения. Имитация бега на коньках с маховыми движениями рук на прямой и повороте с переходом для смены дорожки.
- Занятия 21-22. Теоретические сведения. Имитация старта в беге на коньках.
- Занятия 23-24. Имитация техники финиширования.
- Занятия 25-26. Упражнения для развития равновесия.
- Занятия 27-28. Подвижные игры.
- Занятия 29-30. Упражнения для развития физических качеств.
- Занятия 31-32. Правила соревнований по конькобежному спорту.
- Занятия 33-34. Упражнения для развития скоростной выносливости.
- Занятия 35-36. Правила поведения на катке. Свободное катание по прямой и повороту без маховых и с маховыми движениями одной и обеих рук.
- Занятия 37-38. Упражнения для развития равновесия на льду.
- Самостраховка при падениях.
- Занятия 39-40. Отталкивание скользящим упором.
- Занятия 41-42. Способы торможений на льду.
- Занятия 43-44. Бег по повороту.
- Занятия 45-46. Бег на коньках с изменением направления движения.
- Занятия 47-48. Техника старта на короткие дистанции.
- Занятия 49-50. Техника финиширования.
- Занятия 51-52. Пробегание контрольной дистанции на время.
- Занятия 53-54. Подвижные игры на льду.
- Занятия 55-56. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Занятия 57-58. Упражнения для развития гибкости.

- Занятия 59-60. Упражнения для развития ловкости.
Занятия 61-62. Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.
Занятия 63-64. Элементы фигурного катания.
Занятия 65-66. Тестирование уровня общей физической подготовленности.
Занятия 67-68. Тестирование уровня специальной физической подготовленности.
Занятия 69-70. Повторение пройденного материала.

Список литературы:

1. Абсалямова И. В., Богданова Е. В. Фигурное катание. Комментарии к судейству. М., ФиС, 1989.
2. Барышников Ю.А. Методические рекомендации. Начальная тренировка конькобежцев.- М. 1999.
3. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в школе».- М.: Просвещение, 1999 г.
4. Глязер С. В. Азбука начинающего фигуриста. М., ФиС, 1996.
5. Мишин А. Н. Фигурное катание для всех. Лениздат, 1996.
6. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976.
7. Мишин А. Н. Школа в фигурном катании. М., ФиС, 1979.
8. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуриста. М., ФиС, 1981.
9. Москвина Т. Н. Короткая программа парного катания. М., ФиС, 1980.
10. Москвина Т. Н., Москвин И. Б. Произвольная программа парного катания. М., ФиС, 1984.
11. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения. М. Просвещение. 2010.
12. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
13. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
14. Панов Г.М., Стенин Б.А. Направление 521900 «Физическая культура – учебная программа по специальности 022300». М., ФиС 1999 г.
15. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М., 1978 г.
16. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
17. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.
18. Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФиС, 2003.
19. Фигурное катание на коньках. Правила соревнований. М., ФиС, 1983.
20. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил
21. Фигурное катание: журнал, 2008, N5, с.31.
22. «Век российских скороходов» - Анатолий Юсин.
23. «Физическая культура и спорт» - Михаил Болотовский, Александр Любимов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание программы	Количество часов
1	Основы знаний	10
2	Подготовительный период	24
3	Основной период	24
4	Заключительный период	12
		Итого: 70 ч.