

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.А. Коновалова»  
городского округа закрытого административно - территориального  
образования Светлый Саратовской области  
(МОУ «СОШ № 2 ИМ. В.А. КОНОВАЛОВА»)

Рассмотрено  
Протокол заседания  
педагогического совета № 9  
от 04.06.2024



Утверждено  
Приказ МОУ «СОШ № 2  
им. В.А. Коновалова»  
№ 140 от 04.06.2024

*Директор*  
*Л.В. Амелина*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Адресат программы: учащиеся в возрасте 7-17 лет  
Объем программы: 32 часа

Составитель программы:  
Фомина Майя Юрьевна,  
учитель физической культуры

## 1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### Пояснительная записка

**Актуальность.** Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия на коньках значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности.

**Отличительные особенности.** Обучение катанию на коньках можно начинать с любой возрастной категории. Начальное обучение можно проводить на любых коньках. Для не умеющих кататься обучение следует начинать с программного материала 1-го класса.

**Педагогическое обоснование.** Катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны инструктора по физической культуре способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение катанию на коньках» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с опорой на программно - нормативные документы, касающиеся физической культуры в школе. Программа допускает многообразие и вариативность подходов к построению тренировочного процесса.

**Цель данной программы** – обучение учащихся простому катанию на коньках.

#### **Основные задачи обучения катанию на коньках**

##### **Обучающие:**

- создать у детей предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться;
- научить ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке;
- избегать падений;
- обучить базовым двигательным действиям;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт техническими действиями и приемами.

##### **Развивающие:**

- развивать гибкость, ловкость, силу и выносливость;
- развивать легкость и свободу движений;
- развивать физические качества посредством физических упражнений.

### **Воспитательные:**

-воспитывать выносливость, умение работать в команде, дисциплинированность, упорство в достижении цели.

**Категория обучающихся.** Программа предназначена для занятий с детьми 7-17 лет

**Срок реализации программы.** Программа «Обучение катанию на коньках» рассчитана на 32 часа.

### **Планируемый результат**

В результате освоения курса программы «Обучение катанию на коньках» занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Предметные результаты:**

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

Обучающиеся получают знания:

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

### **Личностные результаты:**

- умения работать в команде;
- упорство в достижении цели.

### **Метапредметные результаты:**

- концентрировать внимание, память и скорость реагирования на поставленную задачу;
- координировать свои действия;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
- владеть своим телом при остановках, во время падений;
- самостоятельно выполнять разминку до выхода на лед и на коньках на льду;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий катанием на коньках.

### Учебный план

	Наименование разделов и тем	Количество часов	Итого
1	Основы знаний	1	1
2	Общеразвивающие упражнения	1	1
3	Специальные или подводящие упражнения	3	3
4	Самостоятельное передвижение на коньках	3	3
5	Техника падений	2	2
6	Виды торможений	2	2
7	Техника бега по прямой	3	3
8	Техника бега со старта	2	2
9	Техника бега по повороту	3	3
10	Упражнения простого катания на коньках	5	5
11	Развитие двигательных качеств	5	5
12	Контрольные нормативы	2	2
	Итого	32	32

### Содержание учебного плана

Учебный материал курса «Обучение катанию на коньках» распределен по девяти разделам: «Основы знаний», «Специальные или подводящие

упражнения», «Самостоятельное передвижение на коньках», «Техника падений», «Виды торможений», «Техника бега по прямой», «Техника бега со старта», «Техника бега по повороту», «Упражнения простого катания на коньках».

### **Основы знаний**

В содержательном плане первый раздел программы «Основы знаний» предусматривает ознакомление учащихся с курсом «Обучение катанию на коньках», с правилами техники безопасности.

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

- правила экипировки и шнуровки ботинок;
- правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма;
- влияние занятий коньками на организм;
- значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности;
- правила самостоятельных занятий на коньках;
- правила проведения разминки на занятиях коньками;
- виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек, хоккей.

Теоретические сведения сообщаются в перерывах для отдыха между выходами на лёд.

### **Специальные или подводящие упражнения**

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

Термин «посадка» для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина наклонена до 45-50 градусов и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся «наготове».

Целями и задачами раздела являются:

- научить принимать и сохранять правильное положение тела – рабочую посадку;
- принимать и менять позы и положения конькобежца;
- выполнять бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое);
- выполнять упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

### **Самостоятельное передвижение на коньках**

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

Задачи раздела:

- вызвать интерес и желание кататься на коньках;
- преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности;
- развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;
- закрепить навыки параллельной постановки коньков;
- разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу;
- закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом;
- научить поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.

### **Техника падений**

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

Задачи:

- учить приемам самостраховки;
- учить умению группироваться в момент потери устойчивости на коньках.

Ребенок должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы дети мышечно прочувствовали технику правильного падения. Данное упражнение можно включать в каждое занятие после подводящих упражнений. Целесообразно учить приемам правильного падения: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» ребенок приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень. Лучшее предупреждение от травм на льду в результате падений – тренировка: после разбега (по одному) дети приседают, группируются и падают «рыбкой» или на бок то в одну то в другую сторону. До 20-30 повторений на 2-3 занятиях.

### **Виды торможений**

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

Цель раздела – научить выполнять торможения различными способами.

Задачи:

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

### **Техника бега по прямой**

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

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

### Задачи раздела:

- научить скользить в одноопорном, хорошо уравновешенном положении;
- правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад;
- сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков;
- учить во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- научить выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами);
- учить переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение на двух ногах, разбег и выполнение различных фигур в одноопорном положении);
- формировать навык скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных исходных положениях;
- овладеть умением согласовывать движения рук и ног;
- научить катанию по прямой с махами рук.

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

### **Техника бега со старта**

Цель раздела – научить учащихся технике бега со старта.

#### Задачи:

- разучить исходное положение около стартовой линии и на старте;
- разучить движения на первых 7-10 шагах со старта;
- научить отталкиванию внутренними ребрами сильно развернутых коньков;
- акцентировать первый шаг и выведение таза вперед в хорошей координации с движениями рук;
- разучить стартовый разбег с переходом на дистанционный стиль бега.

Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег. Ребенок стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом 30-45 градусов к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, руки находятся близко у тела. Если ребенок стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая – опущена вниз. Начинается бег со старта отталкиванием сильно развёрнутыми коньками на внутренних рёбрах. После сигнала необходимо:

- 1) повернуть туловище в направлении бега;
- 2) сделать ближе стоящей ногой к стартовой линии шаг за неё, развернув для упора ногу носком кнаружи;

3) мощно оттолкнуться другой ногой; максимально вывести таз в направлении бега;

5) резко поменять положение рук – левую вдоль туловища назад и в сторону-вверх до уровня плеча; правую – вдоль туловища вперёд, до положения кисти рук на уровне груди.

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

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

### **Техника бега по повороту**

Цель раздела – обучение учащихся технике бега по повороту.

Задачи:

- научить стоять и скользить на наружном ребре левого конька;
  - научить отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро;
  - научить переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.
- Особенность техники бега по повороту заключается в том, что конькобежец бежит по кривой линии и вынужден в противовес центробежной силе создавать центростремительную, т. е. наклонятся внутрь поворота. Величина наклона зависит от скорости бега и радиуса поворота. Чем больше скорость бега, тем больше наклон, чем больше радиус поворота, тем меньше наклон. Посадка та же, что и в беге по прямой. Левый конёк ставится на наружное ребро по касательной к окружности. Отталкивание как правым, так и левым коньком направлено вправо.

### **Упражнения простого катания на коньках**

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

Задачи:

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

## **Раздел №2 Комплекс организационно – педагогических условий**

### **Формы аттестации и проверки прогнозируемых результатов**

Формами подведения итогов усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Обучение катанию на коньках» являются входная диагностика, промежуточный и итоговый контроль.

### **Оценочные материалы**



Для оценки результативности освоения программы используются следующие технологии:

входная диагностика проводится перед началом занятий для выявления уровня базовых знаний, умений, навыков. Форма контроля: ознакомительная беседа, выполнение отдельных двигательных действий.

Промежуточная аттестация: проверяет степень усвоения материала по разделу. Форма контроля: выполнение отдельных двигательных действий.

Итоговая аттестация: основная форма подведения итогов обучения - результаты, показанные обучающимися на соревнованиях.

### **Формы и режим занятий**

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в группах, численный состав групп до 15 человек). Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 40 минут учебного времени и обязательный 10 минутный перерыв)

### **Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение программы — процесс её оснащения необходимыми методическими средствами и информацией, способствующими эффективной реализации цели программы и решению педагогических задач.

Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий

Дидактические материалы: литература, видеозаписи, презентации, правила поведения на занятиях на ледовой арене.

### **Для успешной реализации программы необходимы:**

- ледовая площадка
- специализированная машина для заливки льда
- станок для заточки коньков
- коньки

### **Литература:**

1. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.
2. Пустынникова Л.Н. Коньки в детском саду. М., «Просвещение» 1988.
3. Пустынникова Л.Н. «Коньки», М., «Просвещение», 1999.
4. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в школе», М., «Просвещение», 1999.
5. Барышников Ю.А. Методические рекомендации. Начальная тренировка конькобежцев. М., 1999.
6. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в школе». М., «Просвещение», 1999.
7. Чайковская Е.А. «Уроки катания», М., «Физкультура и спорт», 2001.
8. Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФиС, 2003.