

**Пояснительная записка**

Программа предназначена для обучающихся 8-11 лет МБОУ г. Мурманска СОШ № 49. Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям по конькобежному спорту, подготовку к участию в соревнованиях по конькобежному спорту, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Конькобежный спорт» (далее – Программа) разработана на основе федеральных стандартов по видам спорта и нормативно-правовых актов

ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

* Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
* Локальные нормативные акты МБОУ г. Мурманска СОШ № 49

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, занимающихся в группе.

**Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы** Программа способствует [вовлечению](https://pandia.ru/text/category/vovlechenie/) учащихся в учебно-тренировочный процесс, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Расширяет двигательные возможности обучающихся, компенсирует дефицит их двигательной активности.

**Цель -** выявление задатков, способностей и спортивной одаренности обучающихся; овладение основами техники конькобежного спорта и других физических упражнений.

**Задачи:**

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- воспитание черт спортивного характера.

**Адресат программы -** обучающиеся МБОУ города Мурманска СОШ № 49. Возраст обучающихся 8-11 лет.

**Форма реализации программы** очная

**Срок реализации** 1 год

**Форма организации занятий -** групповая

**Количество обучающихся в группе** – 15 человек.

**Набор** принимаются учащиеся МБОУ города Мурманска СОШ № 49 при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении, а также письменном разрешении от родителей (законных представителей).

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)*.*

Продолжительность академического часа - 45 минут.

**Виды учебных занятий**

- групповые практические занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, просмотра кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); - культурно-массовые мероприятия,

- участие в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты**

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, формирование знаний по здоровому образу жизни.

Овладение обучающимися основными понятиями и основными технико-тактическими приемами конькобежного спорта.

1. формирование осознанного отношения к физкультурно- спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

2. укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

3. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой конькобежного спорта;

4. развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;

5. участие в городских соревнованиях, спортивных мероприятиях.

**Основные задачи обучения катанию на коньках до выхода на лёд:**

создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться;

научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке; избегать падений.

**Основные задачи при обучении на льду.**

Научить:

скольжению на двух коньках; скольжению на плоскости полоза; самостоятельному движению по прямой; движению по кругу; перебежке; торможению; другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие); падениям.

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

**Формы итоговой аттестации**

Тестирование, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

**II. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | 8 – 11 лет | | | Форма контроля |
| Теория | Практика | Всего |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | - | 2 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 34 | 34 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 14 | 14 |  |
| 4 | Изучение и совершенствование техники катания и бега на коньках | - | 11 | 11 |  |
| 9 | Другие виды спорта и подвижные игры. | - | 7 | 7 |  |
| 10 | Контрольные испытания и соревнования | - | 4 | 4 | Контрольные нормативы |
|  | Всего часов: |  |  | 72 |  |

**Содержание программы**

***Теоретическая подготовка*** *(2 ч.)*

Теоретическая подготовка проводится в форме коротких бесед непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической и технической подготовками как элемент практических знаний.

Примерный план теоретической подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Название темы | 8-11 лет |
|  | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 15 мин |
|  | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 15 мин |
|  | Конькобежный спорт в мире, России. | 15 мин |
|  | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 15 мин |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | 15 мин |
|  | Правила соревнований по конькобежному спорту. | 15 мин |
| Итого в минутах | | 90 |
| Итого в часах | | 2 |

**Тема 1. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

О гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий конькобежным спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях конькобежным спортом.

**Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по конькобежному спорту (международной, российской, региональной)

**Тема 3. Конькобежный спорт в мире, России**.

Конькобежный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по конькобежному спорту. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, городские соревнования юных конькобежцев. История спортивной школы, традиции и достижения.

**Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

**Тема 5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Тема 6. Правила соревнований по конькобежному спорту.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции Конькобежного спорта. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

***Общая физическая подготовка (34ч)***

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему развитию и укреплению здоровья. ***Строевые упражнения.*** Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

***Общеразвивающие упражнения:***

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, палками.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуподседа.

***Специальная физическая подготовка(14ч)***

Благодаря специальной физической подготовке у учащихся развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными техники катания и бега на коньках.

***Упражнения для развития гибкости*.** Различные маховые упражнения рук и ног с постепенным увеличением амплитуды, с предметами и без предметов, из различных положений, с фиксацией и без фиксации позы. Наклоны вперед, назад, в стороны, с максимальным напряжением, с фиксацией позы (из различных исходных положений – сидя, стоя, лежа, без опоры и с опорой), с пружинящими покачиваниями, упражнения у гимнастической стенки. Выпады вперед, в стороны. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

***Упражнения для развития быстроты*.** Различные прыжки, прыжки на скакалке, постепенно увеличивая продолжительность и скорость прыжков, чередование прыжков с бегом, чередование прыжков с ходьбой. Эстафеты и игры, используя различные предметы. Бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), прыжки с разбега в длину, старты с места из различных исходных положений, прыжки с места в длину, метания, боксирование, вырывание штанги малого веса с броском вверх через себя, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса.

***Упражнения для развития силы.*** Приседания с различными положениями рук, с разной скоростью, с прыжком вверх, приседания на одной ноге. Упоры лежа, сгибание и разгибание рук, упор на одной руке или ноге. Силовые упражнения для мышц живота и спины: группировки и сгибания из положения лежа на спине, прогибания из положения лежа на животе. Подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку снизу. Статические усилия на мышцы ног.

***Упражнения для развития ловкости.*** Чередование ходьбы с бегом, бег между предметами, с быстрыми остановками по сигналу в полуприсед, упор присев, упор 9 лежа и т. д. Изменения направлений бега по сигналу. Прыжки на месте, с продвижением вперед, в стороны, назад, с поворотом на 90°, 180°, 360°. Чередование различных подскоков с ходьбой. Перекаты из положения лежа в стороны и обратно, из упора присев (группируясь) назад и обратно, перекат назад (согнувшись) до касания носками ног пола и т. д. Спортивные игры, элементы акробатики и спортивной гимнастики, эстафеты с предметами и без предметов. Упражнения на ограниченной опоре. ***Упражнения для развития выносливости.*** Различные виды бега, прыжков, чередующиеся с ходьбой, различными упражнениями, лазаньем, метанием. Подвижные игры, эстафеты.

***Подготовительные, специальные и имитационные упражнения***.

Посадка конькобежца. Имитация бега на коньках (в зале) на месте, с продвижением. Работа рук при беге по прямой, при беге по повороту. Имитация без рук. Имитация передвижения по повороту.

Дальнейшее совершенствование пригибной ходьбы вперед, вперед - в сторону под углом 45градусов, в сторону с небольшим продвижением вперед; с маховыми движениями рук, одной руки и с руками за спиной; то же, но выполнять прыжками.

Обучение комплексу подводящих и имитационных упражнений. Приседания в «посадке»; из «посадки» поочередное отведение ноги назад, в сторону, в сторону – назад, выполнение смещения в сторону (толчковую ногу приставить рядом); выполнение смещения в сторону и отведение ноги назад без остановки сзади и без остановки у опорной ноги.

Имитация бега с работой рук с продвижением вперед. Разучивание прыжковой имитации. Прыжки в «посадке» с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Прыжки вперед – в сторону на расстояние не менее 1 м с последующим уравновешением; прыжки по лестнице.

Имитация бега со старта (носки развернуты наружу). Катание на роликах. (Приложение 1)

***Изучение и совершенствование техники катания и бега на коньках (14ч)***

Катание на коньках — сложный 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.

Катание на коньках — циклический вид движения. Цикл заключается в чередовании отталкивания ото льда то одним, то другим коньком, кратковременном скольжении на обоих коньках и последующем свободном скольжении на одном из них.

***Упражнения на коньках.*** Поза конькобежца на месте и в движении, отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Совершенствование координации работы ног с работой рук.

***Упражнения на равновесие.*** Небольшой разбег, скольжение на двух коньках стоя с положениями рук; небольшой разбег, посадка конькобежца, скольжение по прямой, слегка приседая и разводя коньки в стороны до ширины плеч и сводя их в исходное положение; перенос веса тела с одной ноги на другую при скольжении по прямой.

***Торможение.***Притормаживание правым или левым коньком «полуплугом»; остановка «полуплугом» и «плугом».

***Простейшие повороты на коньках.*** Повороты в движении «дугой», на двух коньках приставными шагами. Чередование приставных шагов со скольжением на двух коньках (в правую и левую сторону).

***Упражнения для совершенствования катания на коньках***. Кто дальше проскользит с небольшого разбега на двух коньках, на одном правом (левом) коньке с различными положениями рук, стоя и в посадке, в приседе. Движение группой в колонне по одному – «змейка», с объездом препятствия, катание парами. Катание по кругу. Бег по кругу с преследованием. (Приложение 2)

***Другие виды спорта и подвижные игры (7ч)***

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

- Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

-Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон и др. Участие в товарищеских встречах.

- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай 33 смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Система контроля**

С целью оценки качества освоения Программы проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке согласно календарному учебному графику. Предлагаемые тесты просты, объективны, надежны, не сложны по технике и доступны для всех учащихся. Полученные данные позволяют проследить за динамикой физической подготовленности воспитанников, сравнивать, анализировать показатели каждого спортсмена и, таким образом, вести систематический контроль уровня физической подготовленности.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | |
|  | Наименование упражнений | мальчики | | | девочки | | |
| 8-9 | 10 | 11 | 8-9 | 10 | 11 |
| 1 | Бег 30 м ( с высокого старта) (сек) | 6,5-6,3 | 6,2-6,0 | 6,0-5,7 | 6,6-6,4 | 6,4-6,2 | 6,2-6,0 |
| 2 | Бег 1000 м | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| 3 | Челночный бег 3\*10 м (сек) | 9,3 | 9,1 | 8,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 138 | 145 | 155 | 130 | 139 | 145 |
| 5 | Отжимания в упоре лёжа (от пола) (кол-во аз) | 10 | 15 | 20 | 5 | 10 | 15 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | |
| 1 | Участие в соревнованиях | 1-2 | | | 1-2 | | |

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Требования на начало учебного года** | **Требования по окончанию учебного года** |
| Отсутствие медицинских противопоказаний. | Освоение теоретического раздела учебного плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка овладения техникой конькобежного спорта |

**Организационно-методические указания**

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья детей.

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);

2) подвижные игры и игровые упражнения;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) скоростно-силовые упражнения;

5) упражнения из других видов спорта;

6) специальные, подводящие и имитационные упражнения для катания и бега на коньках.

Способами организации учащихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Основные методы

В процессе спортивной тренировки используются две группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,

2) практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам.

Особенности обучения

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности. При изучении упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Важнейшей задачей на занятиях с юными спортсменами является воспитание дисциплины и трудолюбия. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех любого дела зависит от трудолюбия, соблюдения правил поведения на тренировках и четкого исполнения указаний тренера.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

**Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой**

Коньки должны быть подобраны по размеру, росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.

Следует внимательно слушать объяснения тренера, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

При передвижении на коньках по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок.

При занятиях конькобежным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

О поломке и порче конькобежного снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить тренера. Не уходите с занятий без разрешения.

Сразу после занятий не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

При сильном морозе необходимо следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен в сопровождении товарища.

Вначале занятий по конькобежной подготовке трасса обязательно проверяется преподавателем.

Перед выходом к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути.

При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну.

Группу учащихся разрешается водить только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда.

Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие.

Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане – зажжённые фонари: впереди белого цвета, а позади – красного.

**Требования к одежде при занятии конькобежным спортом.**

Одежда для занятий на коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений. Уроки должны проводится при температуре не ниже - 15°С со скоростью ветра не более 3м/сек.

Коньки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.

Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.

Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки.

Нельзя раздеваться во время передвижения на коньках по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала тренировки, а после завершения надеть вновь.

**Инструкция для учащихся при занятиях конькобежным спортом.**

• Получая конькобежный инвентарь, ознакомиться с состоянием крепления (замков) мягкого или жёсткого, рабочей поверхностью коньков, при обнаружении дефектов принять меры к их устранению в помещении.

• Подбирать по размеру ноги обувь и следить, чтобы она была сухая.

• Во избежание потёртостей не кататься на коньках в тесной и чересчур свободной обуви. Почувствовав боль, расшнуровать ботинки и, получив разрешение преподавателя, следовать на базу.

• В холодную погоду необходимо следить за своими товарищами и при появлении признаков отморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щёки) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирать непосредственно отмороженное место.

• Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредить инструктора-преподавателя, судейскую коллегию (лично, через судью или товарища).

• Строго соблюдать интервалы при передвижении на коньках по дистанции.

• При поломке и порче снаряжения и невозможности починить его предупредить преподавателя. Не кататься на неподготовленном конькобежном инвентаре. Не заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки. Одежда для конькобежной подготовки должна быть лёгкой. Для этой цели лучше всего использовать хлопчато-синтетические, байковые, шерстяные костюмы, не сковывающие движения.

• На льду кататься и передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения, не находиться на льду без коньков.

**Список литературы для педагога**

1. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. - 128 с.

2. Макаренко Б.Н. Конькобежный спорт: Учебно-методическое пособие. - Коломна, 2005 - 228 с.

3. Конькобежный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(Методическая часть) - М.: «Физкультура, образование, наука»

4. Барышников Ю.А., Подарь Г.К., Поурочная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Конькобежный спорт, - М.: ГЦОЛИФК, 1983.

5. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Кубаткин В.П.,Минаев А.В., Ильина Л.Е., Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. Учебное пособие. - Омск: ОГИФК, 1992.

7. Конькобежный спорт. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (Методическая часть). Подготов. Кубаткин В.П. (МОГИФК) - М.: «Физкультура, образование и наука», 1996.

8. Кубаткин В.П., Стратегия и тактика подготовки конькобежцев. - М.: Издательство, 2003.

9. Альшевский И.М. Исследование методики начальной спортивной подготовки конькобежцев 10-12-летнего возраста: Дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1976.

10. Барышников Ю.А. Факторная структура подготовленности юных конькобежцев Конькобежный спорт. - М.: Физкультура и спорт. - 1982. - С. 13-14.

11. Богданова Л.А., Чигирова Т.А. Педагогический контроль в подготовке конькобежцев //Особенности построения тренировки юных спортсменов. - М., ВНИИФК. - 1983. - С. 57-65.

12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. − [3-е изд.]. − М.: Советский спорт, 2009. − 199 с.

**Список литературы для детей и родителей**

1.  Яковлев В. Игры для детей. М., ФиС, 1975.

2.  Половцев В. Г. Конькобежный спорт в школе. Минск, «Народная а света», 1973.

3.Порфирьев Б. А. Летящая надо льдом. Горький, 1966.

4. Жукова Р. М. Лед, сталь и характер. М., ФиС, 1965.

5.  Шелухин А. Крылатые коньки. М., ФиС, 1965.

6. Савельев Б. Н. Волшебники олимпийских катков. М., «Советская Россия», 1960.

**Перечень Интернет-ресурсов**

Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru» Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru» http://wikipower.ru/index.php5 http://festival.1september.ru/articles/586586/ http://www.tulup.ru/articles/533/school\_methodics.html http://katok.su/enc/samostoyatelnoe\_obuchenie.html http://www.studopedia.info/1-66310.html http://www.offsport.ru/figure-skating/pervonachalnoe-obuchenie.shtml http://sport-lessons.com/other/skating/

**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

Педагог: Жукова Ирина Сергеевна

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 45 минут

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 4 ноября

31 декабря 2022, 1-8 января 2023, 23 февраля 2023, 8 марта 2023, 2 мая 2023, 9 мая 2023.

В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся в соответствии с расписанием.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяц** | **Число** | **Форма занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | 09 |  | Теоретическое и практическое | 1 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Инструктаж по ТБ на занятиях по конькобежному спорту. Игра | Учебно-тренировочное занятие |
| 2 | 09 |  | Практическое | 1 | ОФП направленная на развитие быстроты и координации движений. | Учебно-тренировочное занятие |
| 3 | 09 |  | Практическое | 1 | ОФП направленная на развитие силы. Эстафеты с набивными мячами. | Учебно-тренировочное занятие |
| 4 | 09 |  | Теоретическое и практическое | 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. ОФП направленная на развитие выносливости. | Учебно-тренировочное занятие |
| 5 | 09 |  | Практическое | 1 | ОФП направленная на развитие быстроты и координации движений. | Учебно-тренировочное занятие |
| 6 | 09 |  | Практическое | 1 | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. | Учебно-тренировочное занятие |
| 7 | 09 |  | Практическое | 1 | Тестирование. | Контрольное занятие |
| 8 | 09 |  | Практическое | 1 | Кроссовая подготовка. Спортивные игры. | Учебно-тренировочное занятие |
| 9 | 09 |  | Теоретическое и практическое | 1 | Конькобежный спорт в мире, России. Специальные подводящие упражнения (прямая). | Учебно-тренировочное занятие |
| 10 | 10 |  |  | 1 | Эстафета «Гонки мячей». Встречная эстафета. | Учебно-тренировочное занятие |
| 11 | 10 |  | Практическое | 1 | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Подвижная игра «Перестрелка». | Учебно-тренировочное занятие |
| 12 | 10 |  | Практическое | 1 | Развитие выносливости. СФП. | Учебно-тренировочное занятие |
| 13 | 10 |  | Теоретическое и практическое | 1 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена.  Подвижная игра. | Учебно-тренировочное занятие |
| 14 | 10 |  | Практическое | 1 | ОФП. Прыжки (вперед, спиной вперед, боком, с поворотом на 180.о). | Учебно-тренировочное занятие |
| 15 | 10 |  | Практическое | 1 | ОФП на развитие выносливости. Спец. подвод. упражнения (прямая). | Учебно-тренировочное занятие |
| 16 | 10 |  | Практическое | 1 | ОРУ. Встречная эстафета | Учебно-тренировочное занятие |
| 17 | 10 |  | Практическое | 1 | ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. | Учебно-тренировочное занятие |
| 18 | 11 |  | Практическое | 1 | СФП Спец. (прямая, поворот). | Учебно-тренировочное занятие |
| 19 | 11 |  | Теоретическое и практическое | 1 | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Инвентарь и спортивная одежда конькобежца. | Учебно-тренировочное занятие |
| 20 | 11 |  | Практическое | 1 | Техника падения на лед.  Ходьба приставными и скрестными шагами.  Скольжение на двух коньках с помощью. | Учебно-тренировочное занятие |
| 21 | 11 |  | Практическое | 1 | Катание тройками.  Подвижные игры: «Повтори движение».  Произвольное катание. | Учебно-тренировочное занятие |
| 22 | 11 |  | Практическое | 1 | Катание двойками.  Эстафеты, подвижные игры.  Произвольное катание. | Учебно-тренировочное занятие |
| 23 | 11 |  | Практическое | 1 | Приседание на коньках.  Скольжение на параллельно поставленных ногах.  Подвижные игры: «Ручеек». | Учебно-тренировочное занятие |
| 24 | 11 |  | Практическое | 1 | Самостоятельное движение по прямой.  Произвольное катание. | Учебно-тренировочное занятие |
| 25 | 11 |  | Практическое | 1 | Повороты на месте.  Самостоятельное движение по прямой.  Подвижные игры: «Гуси лебеди». | Учебно-тренировочное занятие |
| 26 | 12 |  | Практическое | 1 | Скольжение на параллельно поставленных ногах.  Самостоятельное движении по прямой.  Произвольное катание. | Учебно-тренировочное занятие |
| 27 | 12 |  | Практическое | 1 | Обучение торможению плугом.  Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе).Упражнение «фонарики». | Учебно-тренировочное занятие |
| 28 | 12 |  | Практическое | 1 | Обучение торможению полуплугом.  Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе).  Подвижные игры: «Второй лишний». | Учебно-тренировочное занятие |
| 29 | 12 |  | Практическое | 1 | Обучение движению по кривой.  Повторение торможение различными способами.  Подвижные игры: «Салки». | Учебно-тренировочное занятие |
| 30 | 12 |  | Практическое | 1 | Движение по кривой.  Упражнение «фонарики».  Произвольное катание. | Учебно-тренировочное занятие |
| 31 | 12 |  | Практическое | 1 | Проверка умения в самостоятельном движении по прямой.  Эстафеты. | Учебно-тренировочное занятие |
| 32 | 12 |  | Практическое | 1 | Техника падения.  Проверка умения в поворотах на месте.  Эстафеты. | Учебно-тренировочное занятие |
| 33 | 01 |  | Практическое | 1 | Проверка умения в торможении разными способами.  Произвольное катание. | Учебно-тренировочное занятие |
| 34 | 01 |  | Практическое | 1 | Обучение маховым движения рук.  Обучение равновесию на одном коньке в упражнении «ласточка».  Подвижные игры: «Цапля». | Учебно-тренировочное занятие |
| 35 | 01 |  | Практическое | 1 | Маховые движения рук.  Обучение равновесию на одном коньке в упражнении «пистолетик».  Подвижные игры: «Второй лишний». | Учебно-тренировочное занятие |
| 36 | 01 |  | Практическое | 1 | Маховые движения рук.  Обучение торможению двумя коньками с поворотом. | Учебно-тренировочное занятие |
| 37 | 01 |  | Практическое | 1 | Маховые движения рук.  Обучение движению спиной вперед.  Подвижные игры: «Второй лишний». | Учебно-тренировочное занятие |
| 38 | 01 |  | Практическое | 1 | Маховые движения рук.  Обучение прохождению поворотов скрестным шагом.  Подвижные игры: «Пятнашки». | Учебно-тренировочное занятие |
| 39 | 02 |  | Практическое | 1 | Движения спиной вперед.  Произвольное катание. | Учебно-тренировочное занятие |
| 40 | 02 |  | Практическое | 1 | Прохождение поворотов различными способами.  Проверка умения в прохождении поворотов скрестными шагами. | Учебно-тренировочное занятие |
| 41 | 02 |  |  | 1 | Обучение посадкой конькобежца для скоростного бега на коньках.  Движение по кривой со сменой направления движения. | Учебно-тренировочное занятие |
| 42 | 02 |  | Практическое | 1 | Исправление ошибок в посадке конькобежца.  Прохождение поворотов различными способами.  Упражнения на быстрое сгибание и разгибание ног. | Учебно-тренировочное занятие |
| 43 | 02 |  | Практическое | 1 | Обучение отталкиванию при скоростном беге на коньках.  Равновесие на одном коньке.  Подвижные игры: «Цапля». | Учебно-тренировочное занятие |
| 44 | 02 |  | Практическое | 1 | Исправление ошибок при отталкивании в скоростном беге.  Упражнения на равновесие.  Учет в беге на 30 метров. | Учебно-тренировочное занятие |
| 45 | 02 |  | Практическое | 1 | Совершенствование техники отталкивания в беге на коньках.  Подвижные игры: «Второй лишний». | Учебно-тренировочное занятие |
| 46 | 03 |  | Практическое | 1 | Посадка и отталкивание конькобежца.  Произвольное катание. | Учебно-тренировочное занятие |
| 47 | 03 |  | Практическое | 1 | Упражнения для развития быстроты движений стартовой реакции.  Бег в медленном темпе 300 – 500 метров.  Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки». | Учебно-тренировочное занятие |
| 48 | 03 |  | Практическое | 1 | Соревнования в беге на 100м, 300 м | Контрольное занятие |
| 49 | 03 |  | Практическое | 1 | Соревнования в беге на 500 м | Контрольное занятие |
| 50 | 03 |  | Практическое | 1 | Повторение техники посадки и отталкивания конькобежца. | Учебно-тренировочное занятие |
| 51 | 03 |  | Теоретическое и практическое | 1 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Совершенствование техники катания по прямой. | Учебно-тренировочное занятие |
| 52 | 03 |  |  | 1 | Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции, с постепенным увеличением скорости и силы отталкивания. Эстафеты. | Учебно-тренировочное занятие |
| 53 | 03 |  | Практическое | 1 | Разучивание техники бега по прямой. Катание по прямой с маховыми движениями рук. Бег в парах. | Учебно-тренировочное занятие |
| 54 | 03 |  | Практическое | 1 | Обучение техники бега по повороту на короткие дистанции. | Учебно-тренировочное занятие |
| 55 | 04 |  | Практическое | 1 | Исправление ошибок в технике бега по прямой на короткие дистанции. Игра. | Учебно-тренировочное занятие |
| 56 | 04 |  | Практическое | 1 | Техника бега со старта, Упражнения в парах, тройках. Бег с сопротивлением. Игра. | Учебно-тренировочное занятие |
| 57 | 04 |  | Практическое | 1 | Игры на развитие ловкости и быстроты. | Учебно-тренировочное занятие |
| 58 | 04 |  | Практическое | 1 | ОРУ. Развитие силы мышц рук, спины и брюшного пресса. | Учебно-тренировочное занятие |
| 59 | 04 |  | Практическое | 1 | Игры на развитие ловкости и быстроты. | Учебно-тренировочное занятие |
| 60 | 04 |  | Практическое | 1 | Эстафеты. Игра. | Учебно-тренировочное занятие |
| 61 | 04 |  | Практическое | 1 | ОФП. Спринтерский бег. Подвижные игры. | Учебно-тренировочное занятие |
| 62 | 04 |  | Практическое | 1 | ОФП. Прыжковые упражнения. Развитие силы мышц рук, спины и брюшного пресса. | Учебно-тренировочное занятие |
| 63 | 05 |  | Практическое | 1 | Кроссовая подготовка. Спортивные игры. | Учебно-тренировочное занятие |
| 64 | 05 |  | Практическое | 1 | ОФП. Спринтерский бег. Спортивные игры. | Учебно-тренировочное занятие |
| 65 | 05 |  | Практическое | 1 | ОРУ. Прыжковые упражнения. | Учебно-тренировочное занятие |
| 66 | 05 |  | Практическое | 1 | Кроссовая подготовка. ОРУ. Спортивные игры. | Учебно-тренировочное занятие |
| 67 | 05 |  | Практическое | 1 | ОРУ. Спринтерский бег. Спортивные игры. | Учебно-тренировочное занятие |
| 68 | 05 |  | Практическое | 1 | ОРУ. Прыжковые упражнения. | Учебно-тренировочное занятие |
| 69 | 05 |  | Практическое | 1 | ОРУ. Тестирование. Спортивные игры. | Контрольное занятие |
| 70 | 05 |  | Практическое | 1 | ОРУ. Спортивные игры. | Учебно-тренировочное занятие |
| 71 |  |  | Практическое | 1 | ОРУ. Спортивные игры. | Учебно-тренировочное занятие |
| 72 |  |  | Практическое | 1 | ОРУ. Спортивные игры. | Учебно-тренировочное занятие |

Приложение 1

**Практический материал Подготовительные и специальные упражнения без коньков («на суше», в зале)**

1. Разучить посадку (исходное положение) конькобежца: ступни параллельно, руки за спину, левая кисть слегка сжимает запястье правой руки, локти плотно прижаты к туловищу. Слегка присесть, согнув ноги в коленях, плечи расслаблены, туловище наклонено вперед.

2. И.п. – посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону, туловище над опорной ногой, плечи прямые. Приставить опорную ногу, выпрямиться. Тоже другой ногой.

3. И.п. – посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону - назад на носок, выпрямить и приставить к опорной ноге.

4. И.п. – посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону - назад на носок, удерживать равновесие на опорной ноге.

Имитационные упражнения 1. И.п. – посадка конькобежца в фазе равновесия на одной. Имитация техники бега по прямой без движения руками, на месте, с продвижением вперед.

2. Обучение движениям одной и обеими руками: стоя, сидя в посадке, приседая на каждый мах. Махи выполняются вперед – в сторону. При движении вперед рука слегка сгибается в локте, при махе назад полностью разгибается. Грубой ошибкой являются махи руками поперек движения, что влечет за собой движения плеч и вращение туловища.

3. Имитация бега по прямой с движением одной и обеими руками.

Прыжковая имитация: 1. В посадке конькобежца прыжки вперед с ноги на ногу. Согнутая под прямым углом маховая нога отведена назад.

2. И.п. – посадка конькобежца, равновесие на одной. Мах согнутой незагруженной ногой вперед – в сторону, сочетать с отталкиванием опорной ногой, зафиксировать конец отталкивания.

3. Имитация прыжков с маховыми движениями одной, двумя руками.

Имитация бега по повороту: (овладеть техникой отталкивания одной при маховом движении другой, а также техникой смещения туловища в сторону поворота.)

1. Отталкивание правой. И.п. – посадка конькобежца, руки за спину. Смещение туловища влево. При отталкивании левую поставить под смещающиеся туловище, правую приставить к левой.

2. И.п. – посадка конькобежца. Отталкивание правой, ставя ее скрестно через левую, близко к стопе. Поворачиваясь, выполнить толчок влево.

3. Отталкивание левой. И.п. – посадка конькобежца, ноги вместе. Смещение влево, отталкивание левой, переступая правой через левую, приставить левую к правой.

4. Отталкивание левой при маховом движении правой. И.п. – посадка конькобежца, прямая правая в сторону. Сгибая правую, сместить туловище влево, правую пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Приставить левую и принять и.п.

5. Имитация бега по повороту без движений руками.

6. То же с движением одной, обеими руками. Работа рук в беге по повороту отличается от работы рук в беге по прямой. Правая рука выполняет мах вперед - внутрь поворота, назад – в сторону с большой амплитудой. Мах левой рукой выполняется с меньшей амплитудой, плечо как бы прижато к туловищу, а мах выполняется назад, в основном предплечьем.

Научившись правильно выполнять имитационные упражнения, дети при выходе на лед смогут быстрее освоить сложные элементы техники бега на коньках**.**

**Подготовительные упражнения до первого выхода на лед (проводятся на коньках в чехлах, но в зале)**.

1.Балансирование на одном коньке (правом, левом, 2 раза по 5 сек.)

2. Приседания на двух (стараясь присесть как можно ниже)

3. «Сваливание» коньков то на внешние, то на внутренние стороны.

4. Ноги на ширине плеч, перенос массы тела с ноги на ногу.

5. Ходьба на коньках на месте, с продвижением (коньки не заваливать, ставить строго вертикально, 4 раза по 15 сек.)

6. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другую приподнять вперед, затем отвести назад, руки в стороны (4-6 раз по 10 сек.).

7. И.п. - посадка конькобежца. Отвести правую (левую) ногу в сторону.

8. И.п. - посадка конькобежца. Отвести правую (левую) ногу в сторону-назад на носок, приставить к опорной ноге.

Приложение 2

**Первые движения на льду на льду**

начинают с упражнений для освоения техники скольжения. Важно научиться держать равновесие. Для этого подойдут следующие упражнения:

1. «Цапля». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую согнуть в колене и подтянуть к груди, руки в сторону.

2. «Ласточка». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую, не сгибая в колене, отвести назад, руки в стороны.

3. «Елочка». И.п. – пятки вместе, носки врозь, колени чуть согнуты, плечи наклонены вперед. 1 – шаг правой ногой вперед - сторону, левая нога на весу, 2 – скольжение на правом коньке, 3 – шаг левой ногой вперед - в сторону, правая на весу, 4 – скольжение на левом коньке.

4. Ноги слегка согнуть, туловище слегка наклонить, руки в стороны – вниз.

5. Развернуть коньки как можно больше в стороны, разбег на внутренних ребрах коньков (3-6 шагов), а затем скольжение на двух параллельно поставленных коньках в полуприседе до остановки. Когда упражнение начнет получаться, стараться после разгона во время скольжения пониже приседать и вставать.

6. После разбега скольжение на внутренних ребрах коньков, поставленных под небольшим углом к направлению движения.

7. После разбега перенос массы тела с ноги на ногу («перекачка»), не отрывая коньков ото льда.

8. После разбега (6-8 шагов) скольжение «змейкой» вправо и влево.

9. После разбега поочередные отталкивания то одной, то другой ногой, стараясь «уловить» жим и толчок коньком. После толчка скольжение на двух коньках по инерции. 10. После разбега движение по кругу на двух – по часовой стрелке и против, не отрывая коньков ото льда.

11. Равномерное скольжение то на правой, то на левой ноге, удерживая равновесие (свободное скольжение), стараясь пониже приседать на опорную ногу.

12. Движение по кругу против часовой стрелки на двух коньках, на одном, нажимая на лед вперед – вправо и отталкиваясь внутренним ребром правого конька.

Приложение 3

**Для освоения техники бега со старта**:

1. И.п. – стартовая стойка (вполоборота к линии старта, ноги на ширине плеч, коньки под углом 450 к линии старта, колени чуть согнуты и слегка сведены внутрь для лучшего упора в лед, руки вниз, слегка разведены в стороны, левая чуть согнута в локте). Развернуть левый конек перпендикулярно правому, туловище слегка наклонить вперед.

2. И.п. – стартовая стойка. Перенести массу тела на правую ногу, слегка приподняв левый конек, оттолкнуться правым, левый конек поставить на лед, подтянуть к нему правый и скользить 2-3 м.

3. И.п. – стартовая стойка. Развернув коньки наружу под углом примерно 450 к направлению движения, сделать несколько шагов (обычная ходьба).

4. То же, но бегом (стартовый разбег). Отталкиваться сначала не в полную силу, а затем наращивать скорость. Стартовый разгон выполняется короткими шагами и как можно быстрее.

**Специально-подготовительные упражнения для бега по прямой** (выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15м)

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

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

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

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

5. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду. 6. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.

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

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

9. То же, но руки за спиной.

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

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

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

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

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

**Специально-подготовительные упражнения для бега по повороту** Обучение технике бега по повороту проводится целостным методом, но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного спорта:

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

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

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

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

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

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

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

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

9) Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

Приложение 4

**Подвижные игры на коньках**

**Над городками**. На льду ставят в ряд десять городков или кеглей на расстоянии 1- 1,5 м друг от друга. Играющие встают один за другим в 15-20 шагах от крайнего городка. По сигналу руководителя они по очереди делают разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к городкам, надо их объехать; для этого нужно развести ноги пошире, чтобы их не задеть. Миновав все городки, играющий делает поворот и возвращается к исходному месту. Игра повторяется несколько раз. Победителями являются те, кто не задел городки ни одного раза.

**Круговые змейки.** По кругу радиусом примерно 15 м расставляют десять городков или кеглей на равном расстоянии один от другого. Конькобежцы, передвигаясь по кругу один за другим, должны объезжать городки змейкой, огибая один с правой, а другой с левой стороны. Через некоторое время по сигналу руководителя все останавливаются, поворачиваются кругом и передвигаются в обратном направлении, соблюдая те же правила. Победителями считаются те, кто на протяжении игры ни разу не заденет городок и не пропустит очередной поворот.

**Собери скорее.** У стартовой черты встают три-четыре конькобежца. Перед каждым на расстоянии 10-15 м кладут снежок и за ним через каждые 3-4 м еще два-три снежка. По команде руководителя играющие бегут по направлению к первому снежку, наклоняются, берут его в руки, потом бегут ко второму, третьему, поднимают их и бегут обратно. Побеждает тот, кто вернется первым, подобрав все снежки.

**Кто дальше?** На линии старта ставится 2 флажка, возле каждого находится участник игры. По сигналу они одновременно начинают движение вперед. При этом каждый должен отталкнуться правой (левой) 3 раза подряд, после чего скользить по инерции до полной остановки. Побеждает тот, кому удалось дальше проскользить.

**Карусель.** Эта игра поможет хорошо бегать на поворотах. Самый опытный из играющих конькобежец становится в центре площадки. Он закладывает руки за спину, а кисти рук закрывает на «замок». Остальные ребята разбиваются на две группы. Взявшись за руки, они выстраиваются в шеренгу с одной и с другой стороны ведущего, лицом в противоположные стороны. Ребята, которые стоят рядом с ведущим, берут его под руки. После этого обе шеренги постепенно, как карусель, начинают движение вперед и делают на повороте перебежку — переставляют ноги так, как мы рекомендовали выше.

**Салочки.** Один из играющих водит, то есть догоняет других участников игры, которые убегают от него. Задача догоняющего дотронуться, осалить кого-нибудь из беглецов. Осаленный начинает водить.

**Змейка.** Станьте в затылок друг другу. Первый конькобежец — ведущий — скользит сначала прямо, а затем начинает делать повороты в разные стороны. По его команде эти же движения выполняет и вся «змейка». При этом запомните: надо строго выдерживать расстояние между собой и идти только по следу ведущего.

**Пистолет**. По нескольку человек становитесь друг за другом в колонну, берите впереди стоящего за талию. Постепенно начинайте скользить, а затем по команде ведущего приседайте одновременно, вытягивая вперед и чуть в сторону одну ногу. Не делайте резких движений — можете упасть.

**Воробьи и вороны**. Каток разделен на два поля средней линией. По краям прямыми линиями обозначены два «города». Можно использовать разметку хоккейного поля. 27 Обе команды получают условные обозначения — «воробьи» и «вороны». Играющие становятся вдоль средней линии в две шеренги. Размыкаются на вытянутые руки и поворачиваются спиной друг к другу. По команде судьи: «Во-ро-бьи!» — те бегут к своему «городу», а «вороны» пытаются их догнать и осалить. Добежав до своего «города», осаленные поднимают руки вверх. Судьи считают их количество. Выигрывает команда, в которой меньше пострадавших.

**Круговая эстафета**. Играющие делятся на две команды. Каждая выстраивается в шеренгу по одному на исходной линии. В 20 — 30 м от старта против каждой команды снежным валиком обозначен круг, диаметр которого 15— 30 м. По команде бегуны, стоящие впереди, начинают бег. Добежав до кругов, они должны два раза обежать их справа налево и вернуться в исходное положение. Затем бег начинают вторые участники. Команда, все конькобежцы которой быстрее закончат бег, считается победительницей.

**He проскочи мимо**. Положите на лед монету. Начните разбег метров за 25 до цели. Постарайтесь, набрав скорость, на полном ходу поднять монету.

**Будем играть в хоккей**. Соревнующиеся разбиваются на две команды. На расстоянии 25 м от стартовой линии ставятся два поворотных флажка в 5 м один за другого. Команды выстраиваются в затылок за стартовой линией также в 5 м одна от другой. Первые и вторые номера обеих команд держат в руках по хоккейной клюшке, а первый номер еще и хоккейный мяч (или шайбу). По сигналу судьи первые номера с места ведут мяч, огибают поворотный флажок и гонят мяч обратно к стартовой линии. Но надо, чтобы участник вел мяч, а не посылал его ударом клюшки вперед. Когда мяч коснется стартовой линии, эстафету принимает второй номер. А в это время первый номер передает клюшку третьему номеру. Так, ведя мяч и передавая клюшки, вся команда пробегает маршрут эстафеты. Побеждают те, последний номер которых, возвращаясь от флажка, пересечет линию старта раньше соперника.