

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10 /23-24 от 25.05.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692

Калининского района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«От роликов к конькам»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Разработчик:

Якшина Евгения Владимировна

Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коньки (катание на льду в коньках любой модели) — общественное направление физического развития, имеющее целью укрепление здоровья, пропаганды ЗОЖ и гармоничного физического развития обучающихся. Оно пользуется популярностью в мире, поскольку является, как командным видом спорта, так и индивидуальным, и профессиональным, и любительским. Большое многообразие видов спорта на коньках и массовых развлечений, проходящих на льду, позволяет населению в любом возрасте заниматься этим здоровым, интересным и увлекательным видом — катанием на льду на коньках!

Катание на коньках – вид спорта, в котором сочетаются такие физические качества как выносливость, сила, координация, способность к равновесию, пластика, гибкость, чувства ритма, баланс. Данный вид двигательной активности может быть представлен как массово- популярное направление, как игровая деятельность, соревновательная, как активный семейный досуг и как отдельный вид спорта.

Соревновательные же программы на коньках тоже могут быть представлены в широком спектре – гонки на скорость, фигурное катание на коньках (с использованием музыки, обязательных элементов, системы баллов), так и преодоление полосы препятствий в виде эстафет и подвижных игры.

Направленность программы : физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коньки на уроке ФК в школе» составлена в соответствии с интересами учащихся, с запросом со стороны родителей, возможностями данного района СПб предоставить сезонный лед для детей из общеобразовательных школ, а так же крайней необходимостью вносить коррективы в двигательную активность учащихся, возобновляя традиции русского спорта и зимних забав!

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, благотворно воздействует на все системы детского организма, закаливает, развивает многие физические качества, учит развиваться в коллективе, воспитывает морально-волевые качества, укрепляет здоровье (особенно занятия на свежем воздухе).

Данная программа направлена на развитие личности обучающихся, на повышение интереса к занятиям спортом, к здоровому образу жизни (ЗОЖ), а также удовлетворяет индивидуальные потребности учащихся в физическом и рекреативном развитии.

Отличительная особенность программы :

заключается в том, что обучение может проводиться как в зале так и на улице, на роликах и на ногах, а так же как самая главная часть программы непосредственно на льду. Допустимо одновременно охватывать детей разного возраста и разной степени подготовленности.

Занятия могут одновременно включать в себя элементы, проходящие на индивидуальных скоростях, подводящие упражнения, задания по освоению обычной техники катания и игру. А разнообразие программы может давать возможность участникам работать на выносливость, на координацию, на технику катания, на игровую тактику и просто для поднятия коллективного духа и самопознания!

Адресат программы

В творческое детское объединение «Коньки на уроке ФК в школе» принимаются мальчики девочки младшей школы в возрасте от 8 до 12 лет, желающие обучиться катанию на коньках, а так же как смежная дисциплина на роликах. Специальной подготовки не требуется. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Цель программы - всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также к здоровому образу жизни и досугу.

Краткая аннотация программы:

Цель программы: содействие физическому и эмоциональному развитию личности, укрепление здоровья занимающихся, закаливание, пропаганда ЗОЖ.

Для достижения цели программы решаются следующие задачи:

Задачи первого года обучения:

Обучающие задачи:

- Обучить правилам техники безопасности при нахождении на льду
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений на ногах (далее «на суше»)
- обучить основным навыкам катания на коньках, техники безопасного падения на льду
- обучить тактическим приемам, обеспечивающим безопасное передвижение на льду других участников катания

Образовательные задачи:

- Получение знаний в области физической культуры и спорта.
- Получение знаний в области конькобежного спорта.
- Освоение культуры движений, правил закаливания, самоорганизации тренировочного процесса.
- Адаптация личности в спортивном коллективе
- Освоение правил, норм поведения и технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие задачи:

- Обеспечение развития у ребенка физических умений и навыков в сфере физической культуры и спорта.
- Развитие физической активности и способствование дальнейшему развитию мотивации активного образа жизни.
- Развитие навыка понимания своего эмоционального состояния. Повышения уровня самоконтроля эмоций.
- Развитие личностного и творческого потенциала учащихся.
- Развитие чувства уверенности в своих силах, смелости.

Воспитательные задачи:

- Усвоение правил и норм поведения при проведении занятий по физическому воспитанию, на льду и поведению в командных состязаниях.
- Воспитание потребности получения физических нагрузок, процедур закаливания и межличностного роста посредством спорта.
- Обучение учащихся контролю эмоциями, управление характером.

Задачи второго года обучения:

Обучающие задачи:

- Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений на индивидуальных скоростях, в группе, при наличии сторонних участников катания, в игре и соревновательных состязаниях
- -обучить специфическим упражнениям на коньках позволяющим повысить скоростные и координационные возможности на льду
- -обучить приемам тактической и психологической подготовки

Образовательные задачи:

- Получение знаний в области физической культуры и спорта.
- Получение знаний в области конькобежного спорта.
- Освоение культуры движений, правил закаливания, самоорганизации тренировочного процесса.
- Получение знаний в сфере преподавания путем перераспределения обязанностей и полномочий
- Адаптация личности в соревновательной деятельности

- Укрепление правил, норм поведения и технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие задачи:

- Развитие умений катания на коньках на скорость, на длительность, на выполнение специфических элементов на льду, в соревновательной деятельности
- Развитие дальнейшей мотивации к активному образу жизни.
- Повышения уровня самоконтроля эмоций.
- Развитие личностного и творческого потенциала учащихся.
- Развитие чувства уверенности в своих силах.

Воспитательные задачи:

- Усвоение правил и норм поведения при проведении занятий по физическому воспитанию и поведению в командных состязаниях.
- Воспитание потребности получения физических нагрузок, эмоционального положительного роста, процедур закаливания и межличностного роста посредством спорта.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей от 8 до 12 лет, сроки реализации программы 2 года. Зависят от уровня физического развития ребенка, его мотивации и темпа деятельности.

1 учебный год: в объеме 144 часов (4 часа в неделю).

2 учебный год: в объеме 144 часов (4 часа в неделю).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в первый год обучения и 2 раза в неделю по 2 часа во второй год обучения.

Состав группы разновозрастной:

Первый учебный год – от 8 до 9 лет, наполняемость группы 15 человек.

Второй учебный год - от 10 до 12 лет, наполняемость группы 15 человек.

Основные формы проведения занятий – теоретические занятия, практические занятия, соревновательно – игровая деятельность. Формы организации занятий – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками)

Критерии и результативность обучения по программе.

Учащиеся, прошедшие весь запланированный цикл занятий:

- Получают знания в области физической культуры и спорта
- Получают знания в области развития конькобежного спорта в России
- Получают знания о правилах безопасности поведения на ледовых покрытиях любого значения (конькобежная 400-сот метровая дорожка,

хоккейная коробка, открытый естественный лед)

- Приобретают физические умения и навыки в сфере физической культуры и в прикладных видах спорта
- приобретают потребности в физическом и эмоциональном удовлетворении посредством физической нагрузки или взаимодействия в коллективе на спортивно – развлекательных мероприятиях
- Умеют кататься на конках и работать на индивидуальных скоростях, в группе, в соревновательно- игровой деятельности
- Осваивают правила закалывания и самоконтроля при проведении спортивных занятий;
- Приобретают умения действовать по правилам и нормам поведения в коллективе, на спортивно массовых объектах
- обретают умения и навыки контроля эмоционального состояния при физических нагрузках и соревновательно – игровой деятельности
- Повышают уровень своей физической активности, количество физических умений и навыков, творческого потенциала
- Развивают чувство товарищества, востребованности и уверенности в себе.

Учебно-тематический план 1 года обучения

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	Беседа
2	Правила личной гигиены.	2	2	-	Беседа
3	Правила техники безопасности	8	2	6	Беседа
4	Общая физическая подготовка	28	2	26	Соревновательно-игровая
5	Специальная физическая подготовка	36	6	32	Тестирование
6	Техническая подготовка	54	6	48	Тестирование
7	Тактическая подготовка	6	2	4	Наблюдение
8	Итоговое занятие	6	-	6	Контрольные испытания
Итого:		144			

Учебно-тематический план 2 года обучения

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	Беседа
2	Правила личной гигиены	2	2	-	Опрос
3	Правила техники безопасности	8	2	6	Беседа, Тестирование
4	Общая физическая подготовка	28	-	28	Соревнования
5	Специально-техническая подготовка	36	6	32	Тестирование
6	Техническая подготовка	54	6	48	Тестирование
7	Тактическая подготовка	6	2	4	Наблюдение
8	Итоговое занятие	6	0	6	Контрольные испытания
Итого:		144			

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	21.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематический план 1 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	сентябрь			
1	Беседа с родителями и детьми о технике безопасности, правилах поведения на занятиях,	2	.09.24	

	форме одежде и правилах посещения кружка			
2	Рассказ о возникновении конькобежного спорта в России, его основателях, роли на мировой арене, развитии в современном мире	2	.09.24	
3	Пробное занятие на роликах на улице	2	.09.24	
4	Занятие направленное на развитие физических качеств «сила» и «координация»	2	.09.24	
5	Правила личной гигиены	2	.09.24	
6	Разучивание способов безопасных падений применимых и на роликах и на льду	2	.09.24	
7	Свободное катание на роликах	2	.09.24	
8	Занятие направленное на развитие физического качества «выносливость»	2	.09.24	
	октябрь			
9	Подвижные игры на роликах	2	.10.24	
10	Изучение способов торможения применимых и на роликах и на льду	2	.10.24	
11	Подвижные игры на роликах	2	.10.24	
12	Занятие направленное на повышение физического качества «быстрота»	2	.10.24	
13	Обучение основным приемам технике катания на роликах. Изучение элемента «прокат» для детей умеющих кататься на роликах	2	.10.24	
14	Эстафеты на роликах	2	.10.24	
15	Занятие направленное на поддержание физической способности «прыгучесть»	2	.10.24	
16	Подвижные игры на роликах	2	.10.24	
17	Тестирование в соревновательно- игровой форме по дисциплине ОФП (быстрота, прыгучесть, координация)	2	.10.24	
	ноябрь			
18	Беседа с элементами демонстрации приемов по технике безопасности при проведении занятий на льду	2	.11.24	
19	Пробное катание на льду. Применение приемов техники безопасности при нахождении на льду в коньках	2	.11.24	
20	Освоение основных элементов необходимых для передвижения на льду (стойка, продвижение)	2	.11.24	
21	Изучение базовых элементов техники катания на коньках по прямой (цапля, листик, змейка)	2	.11.24	

22	Свободное катание на коньках с элементами игр и/или корректировки техники катания	2	.11.24	
23	Хоккей. Свободное катание с корректировкой техники	2	.11.24	
24	Техническое катание и упражнения с предметом (клюшка)	2	.11.24	
25	Катание с применением подводящих упражнений для тренировки проката на одной ноге	2	.11.24	
	декабрь			
26	Рассказ с демонстрацией элементов для разучивания на льду в предстоящем месяце. Пробная тренировка.	2	.12.24	
27	Подвижные игры на коньках. Свободное катание	2	.12.24	
28	Изучение элемента «перекачка»	2	.12.24	
29	Подвижные игры на коньках	2	.12.24	
30	Изучение элемента «посадка»	2	.12.24	
31	Подвижные игры на коньках	2	.12.24	
32	Изучение элемента «самокат»	2	.12.24	
33	Новогоднее поздравление. Эстафеты	2	.12.24	
	январь			
34	Повторение требований техники безопасности и правил поведения на занятиях на льду на коньках	2	09.01.25	
35	Изучение и прохождение тактических приемов применяемых при катании на льду в условиях массового катания	2	.01.25	
36	Подвижные игры на коньках	2	.01.25	
37	Изучение техники катания «конькобежец»	2	.01.25	
38	Эстафеты на коньках	2	.01.25	
39	Изучение техники катания «листки прыжком»	2	.01.25	
40	Хоккей. Свободное катание на льду с корректировкой техники	2	.01.25	
	февраль			
41	Объяснение техники выполнения предстоящих к повторению элементов. Катание на льду.	2	.02.25	
42	Эстафеты на льду	2	.02.25	
43	Повторение ранее изученных элементов (листки прыжком, перекачка, конькобежец, посадка, самокат	2	.02.25	

44	Подвижные игры на коньках	2	.02.25	
45	Повторение ранее изученных элементов (листки прыжком, перекачка, конькобежец, посадка, самокат)	2	.02.25	
46	Эстафеты на коньках	2	.02.25	
47	Повторение ранее изученных элементов (листки прыжком, перекачка, конькобежец, посадка, самокат)	2	.02.25	
48	Свободное катание с корректировкой техники	2	.02.25	
	март			
49	Прохождение тактических приемов катания на льду при большом количестве катающихся	2	.03.25	
50	Хоккей. Свободное катание с корректировкой техники	2	.03.25	
51	Повторение ранее изученных элементов (листки прыжком, перекачка, конькобежец, посадка, самокат)	2	.03.25	
52	Эстафеты	2	.03.25	
53	Повторение ранее изученных элементов (листки прыжком, перекачка, конькобежец, посадка, самокат)	2	.03.25	
54	Подвижные игры на коньках	2	.03.25	
55	Тестирование по ранее пройденным элементам	2	.03.25	
56	Свободное катание на коньках с корректировкой техники катания	2	.03.25	
	апрель			
57	Занятие, направленное на развитие физического качества «выносливость»	2	.04.25	
58	Эстафеты на роликах (в зале)	2	.04.25	
59	Повторение ранее изученных элементов на роликах : прокат, торможение, падение	2	.04.25	
60	Свободное катание на роликах	2	.04.25	
61	Выполнение специальных технических элементов направленных на развитие баланса на коньках / на роликах (цапля, проезд на дальность на одной ноге)	2	.04.25	
62	Длительное катание на роликах с элементами направленными на развитие силы на коньках/роликах (тачка, присед, листики прыжком)	2	.04.25	
63	Подвижные игры. Эстафеты на роликах	2	.04.25	

64	Свободное катание на роликах	2	.04.25	
	май			
65	Выполнение специальных технических элементов на роликах направленных на развитие силовой выносливости в коньках / роликах	2	.05.25	
66	Эстафеты на роликах	2	.05.25	
67	Подвижные игры на роликах	2	.05.25	
68	Повторение на роликах элементов изученных на льду : посадка, конькобежец, перекачка, самокат	2	.05.25	
69	Тестирование по роликам на быстроту: прохождения элемента изученного на льду «листики прыжком»	2	.05.25	
70	Подвижные игры на роликах	2	.05.25	
71	Тестирование по роликам на координацию: прохождения элемента изученного на льду «цапля, прокат, перекачка, самокат»	2	.05.25	
72	Свободное катание на роликах	2	.05.25	

Содержание программы I года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Физическая культура и спорт в России. Основные понятия и представления о конькобежном спорте в России, его возникновении, развитии, роли в современном мире.

2. Правила личной гигиены.

Теория.

Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня.

Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней. Что такое ЗОЖ.

3. Правила техники безопасности

Теория.

Правила поведения, и техника безопасности и необходимая экипировка для проведения занятий на роликах в зале и на улице, на льду на коньках. на занятиях на льду и в зале на роликах.

Умение пользоваться экипировкой в соответствии с физическими параметрами тела и массы. Умение избегать травма опасных ситуаций и справляться с ними

Практика.

Выполнение упражнений при возникновении опасной ситуации

- падение вперед, назад, в бок, на соперника, на скорости

- изучение видов торможения

4. Общая физическая подготовка.

Теория.

Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств.

Понятие: координация, быстрота, прыгучесть, сила и равновесие, выносливость.

Основные правила разминки. Комплексы упражнений по общей физической подготовке.

ТБ на занятиях по ОФП

Практика.

Выполнение упражнений по ОФП на выносливость:

- бег ровный, кроссовый по времени
- работа «по станциям» с выполнением упражнений различной направленности

Выполнение упражнений по ОФП на силу:

- упражнения на мышцы ВПП (подтягивания и отжимания различными хватами)
- упражнения на мышцы нижних конечностей (приседания, толчки, выпрыгивания, ходьба выпадами и гусиным шагом)
- упражнения на мышцы пресса и мышцы спины
- укрепление голеностопа

Выполнение упражнений по ОФП на быстроту:

- бег с ускорениями, дриблинг на время, челночный бег
- прыжки в разных направлениях
- эстафеты
- игры с предметами и без предметов

Выполнение упражнений по ОФП на координацию:

- игры с мячом
- эстафеты
- сложно координационные упражнения
- прыжки на скакалке индивидуальные и групповые

Выполнение упражнений по ОФП на баланс:

- стойки на одной ноге в различных положениях
- прыжки с паузой в заданном положении
- ходьба и упражнения на гимнастической скамейке

Выполнение упражнений по ОФП на прыгучесть:

- прыжки на скакалке в различном темпе индивидуальные и групповые
- прыжки по заданным параметрам (расстояние, время, ориентиры)

Соревнования в рамках группы

5. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Основные понятия специальной-физической подготовки. Упражнения на развитие физических качеств и умений необходимых для овладения техники катания на роликовых коньках.

Практика.

Выполнение упражнений по СФП на выносливость:

- бег (по времени, по расстоянию) в специальном положении тела и ног (на ногах)
- длительное катание по ровной и пересеченной местности (на роликах)

Выполнение упражнений по СФП на силу:

- упражнение листики, приседания в роликах (на роликах)
- прыжки в движении с двух ног на две

Выполнение упражнений по СФП на координацию на роликах

- прыжки
- эстафеты с предметами

Выполнение упражнений по СФП на быстроту:

- ускорения
- эстафеты
- подвижные игры

Выполнение упражнений по СФП на баланс:

- упражнение «тачка»
- езда на одной ноге
- упражнение «цапля»

Тестирование в рамках группы.

6. Техническая подготовка

Теория.

Базовые правила выполнения упражнений.

ТБ и правила поведения на занятиях на льду. Форма одежды.

Практика.

- освоение основных элементов и движений необходимых для умения кататься на коньках
- тренировка базовых элементов
- тренировка проката и специфических упражнений
- занятие направленные на развитие физических качеств для тренировок на коньках
- тестирование

7.Тактическая подготовка

Беседа, рассказ, показ основных тактических приемов безопасного катания на льду при скоплении народа. Проба тактических приемов на практике

8. Итоговое занятие.

Практика.

Контрольные испытания по ряду физических качеств и умений на ногах, на ролика, на коньках.

Календарно-тематический план

2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	сентябрь			
1	Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека	2	.09.25	
2	Свободное катание на роликах (в парке или в зале)	2	.09.25	
3	Беседа с родителями и детьми о технике безопасности, правилах поведения на занятиях, форме одежды правилах посещения кружка	2	.09.25	
4	Занятие, направленное на развитие физического качества «координация»	2	.09.25	
5	Правила личной гигиены	2	.09.25	
6	Повторение основных навыков катания на роликах: падения, объезд препятствий (фишки, конусы), торможение	2	.09.25	
7	Подвижные игры на роликах	2	.09.25	
8	Занятие, направленное на развитие физического	2	.09.25	

	качества «выносливость»			
	октябрь			
9	Классификация видов спорта. Место ледовой подготовки в современной системе средств физического воспитания.	2	.10.25	
10	Повторение технических требований при выполнении ранее изученных элементов и технического катания	2	.10.25	
11	Подвижные игры на льду	2	.10.25	
12	Занятие, направленное на развитие физического качества «сила» (на коньках). Выполнение упражнений «листки с прыжком, выпады, приседания, тачка с партнером»	2	.10.25	
13	Отработка команды "Старт", стартовый разгон и торможение	2	.10.25	
14	Эстафеты на коньках	2	.10.25	
15	Обучение приемам и повторение пройденных навыков тактического маневрирования при большом скоплении катающихся	2	.10.25	
16	Отработка элемента «прыжок через препятствие» (фишка, конус, барьер). Техническое катание с корректировкой техники.	2	.10.25	
17	Игра в хоккей. Свободное катание с корректировкой техники катания.	2	.10.25	
	ноябрь			
18	Занятие, направленное на развитие физического качества «быстрота» (бег на время, челночный бег на льду, бег по кругу на время)	2	.11.25	
19	Подвижные игры на льду.	2	.11.25	
20	Изучение техники бега по повороту (вправо и влево)	2	.11.25	
21	Хоккей. Свободное катание с корректировкой техники катания	2	.11.25	
22	Занятие направленное на развитие физического качества «координация» (выпад, змейка, поворот, косичка)	2	.11.25	
23	Эстафеты	2	.11.25	
24	Скоростное катание по заданным отрезкам.	2	.11.25	
25	Рассказ о закономерностях скольжения по заданным траекториям (бег по повороту).катание по повороту/виражу	2	.11.25	
26	Свободное катание на коньках.	2	.11.25	

	декабрь			
27	Соревнования на коньках на пробегание заданного отрезка на время	2	.12.25	
28	Обучение техническому и тактическому прохождению «полосы препятствий» на коньках	2	.12.25	
29	Подвижные игры на льду	2	.12.25	
30	Отработка тактических приемов катания при большом скоплении катающихся	2	.12.25	
31	Хоккей. Свободное катание с корректировкой техники катания на льду	2	.12.25	
32	Новогоднее поздравление. Открытый урок.	2	.12.25	
33	Эстафеты	2	.12.25	
34	Свободное катание, повторение понравившихся элементов	2	.12.25	
	январь			
35	Повторение правил поведения на занятиях и правил по технике безопасности при выполнении упражнений.	2	.01.26	
36	Упражнения на коньках на координацию (скрестный шаг, проезд в приседе, проезд на одной ноге на расстояние)	2	.01.26	
37	Эстафеты на льду	2	.01.26	
38	Совершенствование элементов техники катания на коньках (скольжение, прокат)	2	.01.26	
39	Хоккей. Свободное катание с корректировкой техники катания на льду	2	.01.26	
40	Повторение приемов маневрирования: торможение, падение, смена направлений, повороты в торможении	2	.01.26	
41	Подвижные игры на льду	2	.01.26	
	февраль			
42	Забег на время на длинные отрезки (400 и 800м)	2	.02.26	
43	Эстафеты на льду	2	.02.26	
44	Отработка техники прохождения поворота/виража	2	.02.26	
45	Подвижные игры на льду	2	.02.26	
46	Упражнение на коньках "стартовый разгон»	2	.02.26	
47	Хоккей. Свободное катание на льду с корректировкой технических моментов		.02.26	
48	Отработка техники старта на резиновом		.02.26	

	амортизаторе.			
49	Участие во всероссийских соревнованиях «Лед надежды нашей»		.02.26	
	март			
50	Хоккей. Свободное катание с корректировкой техники катания на льду		.03.26	
51	Техника бега по повороту/ виражу	2	.03.26	
52	Отработка стартового разгона	2	.03.26	
53	Эстафеты на льду	2	.03.26	
54	Свободное катание с корректировкой техники катания на льду	2	.03.26	
55	Подвижные игры на коньках		.03.26	
56	Контрольные испытания в рамках группы	2	.03.26	
57	Изучение техники элемента «скрестная змейка»	2	.03.26	
	апрель			
58	Эстафеты на роликах	2	.04.26	
59	Занятие, направленное на развитие физического качества «выносливость» (выполнение упражнений в специфическом положении тела и ног)	2	.04.26	
60	Хоккей на роликах	2	.04.26	
61	Повторение стартовых разгонов на резиновом амортизаторе	2	.04.26	
62	Занятие направленное на развитие физического умения баланса. Езда по гимнастической скамейке на одном ролике.	2	.04.26	
63	Подвижные игры на роликах	2	.04.26	
64	Свободное катание на открытой местности	2	.04.26	
65	Тактика езды по пресеченной местности	2	.04.26	
66	Свободное длительное катание	2	.04.26	
	май			
67	Свободное длительное катание на открытой местности	2	.05.26	
68	Тестирование по дисциплине «Техническая подготовка» . Техническое катание, повторение пройденных ледовых элементов на роликах	2	.05.26	
69	Свободное катание на роликах с использованием тактических приемов на открытой местности	2	.05.26	
70	Эстафеты на улице на роликах. Катание на разно уровневом покрытии (паребрик)	2	.05.26	
71	Итоговый открытый урок	2	.05.26	

72	Подвижные игры на роликах	2	.05.26	
----	---------------------------	---	--------	--

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация видов спорта.

Место ледовой подготовки в современной системе средств физического воспитания.

Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

Соревнования по конькобежному спорту в РФ.

2. Правила личной гигиены.

Теория.

Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня.

Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

Практика.

Опрос учащихся по теме ЗОЖ

3. Правила техники безопасности

Теория.

Необходимая экипировка для проведения занятий на роликах и коньках. Умение пользоваться экипировкой в соответствии с физическими параметрами тела и массы.

Умение избегать травматических опасных ситуаций и справляться с ними. Правила поведения на занятиях по роликам/ конькам. Тактические приемы безопасного катания при большом скоплении катающихся на льду. Звуковые команды

Практика.

Выполнение упражнений при возникновении опасной ситуации

- падение вперед, назад, в бок, на соперника, на скорости

- изучение видов торможения

- необходимость своевременного выполнения команд преподавателя при смене направлений движения

- самостоятельные решения при возникновении сложно, опасной ситуации на льду

4. Общая физическая подготовка.

Теория.

Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств.

Понятие: координация, быстрота, прыгучесть, сила и равновесие, выносливость.

Основные правила разминки. Комплексы упражнений по общей физической подготовке.

Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

Выполнение упражнений по ОФП на выносливость:

- кроссовый бег по времени, бег с преодолением полосы препятствий

- работа «по станциям» с выполнением упражнений различной направленности

Выполнение упражнений по ОФП на силу:

- упражнения на мышцы ВПП (подтягивания и отжимания различными хватами)

- упражнения на мышцы нижних конечностей (приседания, толчки, выпрыгивания, ходьба выпадами и гусиным шагом)

- упражнения на мышцы пресса и мышцы спины

- укрепление голеностопа

Выполнение упражнений по ОФП на быстроту:

- бег с ускорениями, дриблинг на время, челночный бег

- прыжки в разных направлениях

- эстафеты

- игры с предметами и без предметов

Выполнение упражнений по ОФП на координацию:

- игры с мячом

- эстафеты

- сложно координационные упражнения

- прыжки на скакалке индивидуальные и групповые

Выполнение упражнений по ОФП на баланс:

- стойки на одной ноге в различных положениях

- прыжки с паузой в заданном положении

- упражнения в выпадах

- упражнения с поворотами разными по градусам, темпу и количеству

- ходьба и упражнения на гимнастической скамейке

Выполнение упражнений по ОФП на прыгучесть:

- прыжки на скакалке в различном темпе индивидуальные и групповые

- прыжки по заданным параметрам (расстояние, время, ориентиры)

- прыжки с дополнительными утяжелениями

Соревнования в рамках группы на определенные физические качества.

5. Специальная техническая подготовка.

Теория.

Основные понятия специальной-физической подготовки. Тактический разбор упражнений на развитие физических качеств и умений необходимых для овладения техники катания на роликовых коньках и коньках на льду. .

Практика.

Выполнение упражнений по СТП на выносливость: (в роликах и коньках)

- бег (по времени, по расстоянию) в специальном положении тела и ног

- длительное катание по ровной и пересеченной местности на роликах или коньках на льду по 400-метровой дорожке.

Выполнение упражнений по СТП на силу: (в роликах и коньках)

- упражнение на роликах «поворот прыжком», «прыжок через препятствие», «разножка со сменой ног» и упражнения на льду «приседания на ходу», «перекачка», «листки с прыжком», «тачка с партнером», «упражнения с резиновым амортизатором».

- преодоление полосы препятствий

Выполнение упражнений по СТП на координацию: (в роликах и коньках)

- повороты

- прыжки

- преодоление препятствий - езда по полосе препятствий

- преодоление препятствий

- езда в разных направлениях на время

- эстафеты с предметами

Выполнение упражнений по СТП на быстроту: (в роликах и коньках)

- бег на время

- челночный бег

- ускорения

- эстафеты
 - подвижные игры
- Выполнение упражнений по СФП на баланс: (в роликах и коньках)
- езда на одной ноге
 - езда « в выпадах»
 - езда по виражу на одной ноге или скрестно
 - езда на одной ноге с преодолением препятствий (фишки, конусы)
- Тестирование в рамках группы.

6. Техническая подготовка

Теория.

Компоненты технической важности.

Правила безопасности выполнения изученных ранее элементов

Практика.

Многократное повторение ранее изученных элементов с дополнением усложнённых условий для соответствующего уровня мастерства (через препятствия, по ориентирам, на время).

Тестирование в рамках группы

7. Tактическая подготовка

Беседа, рассказ, объяснение необходимости умения своевременно принимать и применять тактические решения, особенно при выполнении упражнений в большой группе на льду, на улице на пересеченной местности

8. Итоговое занятие.

Практика.

контрольные уроки в конце каждого полугодия и периодические контрольные испытания в рамках группы.