

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА
На педсовете
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 5 от « 26 » 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»
Т.А. Карамышева
2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Разработчики программы:
Старший тренер-преподаватель Смирнова А.А.
Тренер-преподаватель: Пинчуков С.Н.

Срок реализации программы: Весь период
Возраст обучающихся: с 7 до 12 лет

Артем
2019г.

1. Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Катание на коньках, на роликовых коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, 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 катанием 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. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны педагога способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Настоящая программа для МБОУДО «ДЮСШ Феникс» составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и подпункта 4.2.27; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, локального акта учреждения «О структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп при спортивных школах. Численный объем занимающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (Скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые и т.д.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительных этапов.

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Развитие двигательных навыков и умений у детей с обучением катанию на коньках и на роликовых коньках» рассчитанная на обучающихся школьного возраста (7-12 лет), срок реализации программы составляет 1 год.

Цель программы: Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в активной двигательной деятельности через обучение катанию на коньках в игровой форме, воспитания потребности в здоровом образе жизни содействие развитию основных физических качеств. Развитие координации, равновесия у школьников через обучение катанию на коньках.

Актуальность данной общеобразовательной программы состоит в том, что для развития двигательных навыков и умений у детей с элементами катания на коньках

осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

Программа направлена на решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов.
- Закаливание организма юных спортсменов.
- Формирование стойкого интереса к занятием физической культурой.
- Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости.
- Гармоническое развитие детской личности и помощь в социализации ребенка (появление новых социальных ролей - ученик, занимающийся)

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивная площадка для занятий общей физической подготовкой;
- хоккейная ледовая площадка;
- спортивный инвентарь (мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи футбольные и прочее);
- спортивная экипировка для занимающихся: коньки, шлем, налокотники, наколенники, футболки и прочее);
- медицинская справка детского врача педиатра о разрешении заниматься катанием на коньках.

При обучении простейших элементов катания следует применять такие методы как: показ, объяснения, проводка по элементу.

Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

При организации тренировочных занятий с детьми применяют различные методы: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных тренерами, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления.

Этапы обучения движениям:

1-й этап – заинтересовать детей и вызвать желание заниматься конкретными упражнениями.

2-й этап – фиксировать детей на технике выполнения упражнения с напряжением мышц и концентрацией внимания.

3-й этап – учить переносить полученные умения в собственную двигательную деятельность, обогащая и творчески развивая ее во время спортивных эстафет и иных игр.

Ожидаемый результат при прохождении программы:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств юного спортсмена;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой вообще и катанию на коньках в частности;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

2. Нормативная часть.

Годовой учебный план - график для СОГ (1ч.)

Таблица 1

Месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5
Этапы подготовки										
Общий объем работы за год	69	8	8	8	8	6	8	6	9	8
Теоретическая подготовка (час)	15	2	2	2	2	1	2	1	2	1
Общая физическая подготовка (час)	18	2	2	2	2	1	2	1	3	3
Специальная физическая подготовка (час)	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	14	2	2	2	2	2	2	2		
Контрольные нормативы	4								2	2
Медицинское обследование (кол-во/год)		1 раз в год								

Минимальное количество детей в группе на спортивно-оздоровительном этапе составляет 25 человек. Максимальное количество детей составляет 30 человек. Продолжительность занятий в учебном плане обозначена в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу.

Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку. Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовки организма занимающихся к учебно-тренировочному занятию (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния юного спортсмена.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за юными спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям хоккеем с шайбой и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения для соответствующего возраста.

3. Методическая часть

При проведении тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделять большое внимание технике безопасности при проведении тренировочных занятий, как в спортивном зале, так и на льду. В журнал по охране труда вносится запись занятий по технике безопасности с обозначением темы и подписей детей об ознакомлении с требованиями правил поведения детей на тренировочных занятиях (2 раза в год).

В дополнительную общеобразовательную программу входят следующие разделы:

Краткие теоретические сведения:

- влияние спорта на детский организм и укрепление здоровья ребенка;
- гигиенические навыки юного спортсмена для занятий в помещении и на улице;
- режим питания, режим рационального построения дня, соотношения объемов нагрузок и отдыха.

Общая физическая подготовка:

- комплексы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направлены на подготовку мышц к выполнению и решению основных задач тренировки.
- строевые упражнения;
- упражнения для развития мышц рук, ног, пресса.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения – это упражнения, направлены на развития специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для юных спортсменов особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия.

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- подвижные игры;
- спортивные эстафеты.

Перечень упражнений для развития координации движений.

Ходьба с выполнением различных движений рук под счет.

Бег спиной вперед.

«Каракавица» вперед, назад.

Ходьба на четвереньках вперед, назад.

Вращение руками в разные стороны одновременно.

Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.

«Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), вторая похлопывание по животу.

Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия.

Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.

Прыжки с поворотами на 180-360 градусов.

Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении.

Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.

Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз.

Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.

Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».

Махи ногой к одноименной руке.

Махи ногой в сторону.

Круговые движения туловищем в стойке на коленях.

Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.

Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.

Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».

Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.

В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.

После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях.

Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках.

Гусиный шаг.

Подъем на носок на одной и двух ногах.

Различные прыжки.

Хожение в фигурных ботинках по залу.

«Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки.

«Каракатица».

Перечень упражнений для развития гибкости.

Маховые движения с полной амплитудой.

«Рыбка».

«Фонарики».

Мостики.

«Складочки» сидя и стоя.

«Лодочки с раскачиванием».

Удержание ног на определенной высоте.

«Кошечка» сердится, добрая.

Скручивание туловища во всех плоскостях.

Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

Техническая подготовка

За время игры, хоккеист преодолевает расстояние в семь километров. Высокая степень подготовки и владения техникой катания на коньках позволяет хоккеисту выполнить эту нагрузку с наименьшими энергозатратами и вместе с тем не ограничить его технический арсенал. До тех пор, пока хоккеист не обрел уверенность в своих способностях кататься на коньках, он все время игры будет думать о том, как сохранить равновесие, о том, правильный ли способ катания он выбрал, вместо того, чтобы сосредоточить все свое внимание на решении тактических задач. Поэтому, начинающих спортсменов прежде всего надо научить хорошо стоять и кататься на коньках, а только затем учить играть в хоккей. Плохую конькобежную подготовку сложнее восполнить, чем любой другой компонент мастерства хоккеиста.

Обучение технике владения коньками.

Передвижение на коньках достаточно сложный вид спорта в координационном отношении. Организм человека не может сразу приспособиться к катанию на коньках. Для этого нужна предварительная подготовка. Начинать формировать навыки и умения кататься на коньках лучше всего еще до выхода на лед.

Способ предварительной подготовки должен включать в себя подготовительные и подводящие упражнения без коньков, без льда, а также на коньках, но без льда, включать

в себя и специальные упражнения на льду, а также катание на коньках по утрамбованному снегу.

Рекомендуемый перечень подготовительных упражнений начального периода обучения технике катания на коньках:

1. ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в полном приседе;
2. прыжки на месте и в движении на двух, на левой, правой ноге;
3. чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом;
4. прыжки на двух и на одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360 градусов;
5. бег с изменением направления движения, приставными и скрестными шагами правым и левым боком, спиной вперед, с высоким подниманием бедра;
6. чередование бега с остановками, поворотами левым и правым боком, приставными шагами и спиной вперед перемещение из упора присев в упор лежа и обратно;
7. прыжковые упражнения со скакалкой;
8. различные кувырки;
9. ходьба по узкой опоре, по качающемуся бревну.

Примерный перечень подводящих упражнений вне льда, без коньков:

1. принятие основной стойки хоккеиста;
2. в основной стойке хоккеиста попеременное перемещение тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок;
3. ходьба в основной стойке хоккеиста;
4. прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед и с продвижением вперед;
5. ходьба переступанием по виражу вправо, влево;
6. прыжковая имитация бега по виражу переступанием право и влево;
7. ходьба скрестным шагом;
8. прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Приступая к обучению катания на коньках необходимо учитывать, что выполнение и использование в слишком большом объеме подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных правил техники бега на коньках, может составить ложные представления о механизме координации мышечных усилий, что может стать причиной формирования неправильного длительного навыка, исправить который со временем удастся не каждому.

Первые шаги на коньках лучше всего делать на земле, вне льда. Хороши для такой цели коридор или открытая площадка, где есть резиновый коврик.

Перед началом тренировок хорошо провести специальную разминку, длительностью 10–15 минут, в которую входят: бег, ходьба, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, ловкость, прыжки.

Примерный перечень подводящих упражнений вне льда, на коньках:

1. принятие основной стойки хоккеиста;
2. выпрыгивание из полуприседа и приседа;
3. ходьба в различных направлениях, приставными шагами левым и правым боком, с поворотами на 180 и 360 градусов;
4. приседания, полуприседания;
5. прыжки на коньках с продвижением вперед;
6. ходьба спиной вперед, с выпадами;
7. упражнения: пружинки (полуприседания, руки вперед), цапля (ходьба в полуприседе, руки в стороны), неваляшки (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), сделай фигуру (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например ласточку);
8. ходьба переступанием по виражу вправо и влево;

9. ходьба на носках, пятках лезвий коньков.

Обратите внимание на стойку хоккеиста и перенесение центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

Стойка (посадка). Во время игры у хоккеиста специфическое положение тела, которое необходимо ему для игры. Стойка должна обеспечивать устойчивое положение игрока на льду, создать оптимальные условия для максимального отталкивания, скольжения, смены движения и ритма бега, а также для работы руками. Кроме всего прочего, посадка должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор поля.

Основные характеристики посадки хоккеиста: живот втянут, голова поднята, туловище наклонено вперед, ноги согнуты под углом 100–120 градусов, голеностопные и тазобедренные суставы по углом 70 градусов и располагаются примерно на ширине плеч. Плечи немного выдвинуты вперед и опережают проекцию колен. Проекция колен опережает проекцию стопы. Руки хоккеиста согнуты в локтевых суставах. Различают три вида стойки: низкую, среднюю, высокую.

Скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда. Движение осуществляется за счет перемещения центра тяжести вперед и в сторону основной стойки хоккеиста. Чтобы продолжить движение хоккеист перемещает центр тяжести с одной ноги на другую.

Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой). Хоккеист выполняет толчок ногой в стороны – назад, затем подтягивает толчковую ногу и переходит в двухопорное положение.

Бег широким скользящим шагом. Хоккеист бежит широким, скользящим, накатистым шагом. Во время бега на коньках каждая нога последовательно проходит следующие фазы движения: отталкивание (назад-в сторону), подведение ноги, мах вперед-в сторону, постановку конька на лед и скольжение (одноопорное и двухопорное). Толчок выполняется в сторону-назад и характеризуется тем, что он производится всей ступней и заканчивается давлением пальцев. При катании не следует поднимать коньки слишком высоко надо льдом, так как больше времени уходит на перенос ноги и ухудшается устойчивость.

Старт и бег коротким ударным шагом. Исходная позиция: носки коньков развернуты в сторону У-образно; ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; туловище наклонено вперед. Вначале движения центр тяжести переносится вперед и в сторону толчковой ноги. Толчковая нога разворачивается почти перпендикулярно к направлению движения. Отталкивание осуществляется за счет быстрого разгибания в тазобедренном коленном и голеностопному суставах и следует с акцентом с пятки на носок. Туловище хоккеиста еще больше наклоняется вперед. Движением рук, хоккеист помогает удерживать равновесие и помогает более быстрому перемещению центра тяжести с толчковой ноги на опорную. Сильный и правильный старт отличает сильный толчок в сторону – назад и нога при переносе не поднимается высоко надо льдом, проносится рядом с другой ногой, толчковая при этом полностью выпрямляется. Опорная нога остается согнутой. Взгляд устремлен вперед. Бег начинается со старта короткими, мощными толчками, повторяющими технику бега коротким ударным шагом.

Передвижение скрестным шагом. Хоккеист переносит внешнюю по отношению к направлению движения ногу, во время поворота через внутреннюю, разворачивает корпус по направлению движения и отталкивается внешним ребром лезвия конька внутренней ноги. Затем ставит ногу на лед как можно дальше в сторону и немного вперед. Движения повторяются попеременно в одну и другую сторону. Таким образом, хоккеист, двигается вперед, постоянно смещается то вправо, то влево.

Бег переступанием боком. Хоккеист располагается боком, смещает центр тяжести тела по направлению движения. Отталкивание осуществляется внешним ребром ближней

к направлению движения ноги. Другая нога описывает С-образную кривую и ставится впереди.

Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда. Для выполнения этого поворота достаточно наклонить корпус и коньки в сторону поворота. Поворот осуществляется на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и внутреннем ребре лезвия конька внешней ноги.

Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. В этом случае рабочей является внешняя нога, а внутренняя – направляющей. Туловище наклонено в сторону поворота.

Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька. Хоккеист наклоняет корпус и лезвие конька в сторону поворота, внешнюю ногу отрывает ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги.

Скольжение по дуге (поворот) на одной (правой, левой) ноге на внутреннем ребре лезвия конька. В этом случае поворот выполняется на внутреннем ребре внешней ноги. Внутренняя нога находится в безопорном положении.

Поворот «переступанием». Внешняя нога выполняет толчок внутренним ребром лезвия конька, переносится по дуге и ставится впереди внутренней, которая совершает толчок внешним ребром лезвия конька, подтягивается к внешней ноге и ставится впереди нее.

Прыжки. Прыжки могут выполняться толчком двух ног и толчком одной ноги. Различают прыжки в сторону, вперед и назад. Качество прыжка во многом зависит от правильного и мощного толчка и от координации движений.

Торможение «плугом». При торможении «плугом» выполняется упор внутренними ребрами обоих коньков в лед. Носки коньков направлены внутрь, колени приближены друг к другу и выведены несколько вперед, туловище слегка наклонено вперед, а таз отведен назад. Центр тяжести хоккеиста в начале торможения проходит сзади коньков, а по окончании перемещается на центр коньков.

Торможение «полуплугом». Во время торможения «полуплугом» выполняется упор внутренним ребром одного конька. Опорная нога слегка согнута, туловище наклонено в сторону опорной ноги.

Торможение «волокуша». Хоккеист катится на одном коньке, а другой разворачивается перпендикулярно к направлению движения, и остается немного сзади, притормаживание выполняется внутренним ребром лезвия конька.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. Хоккеист одновременно разворачивает корпус и два конька перпендикулярно к направлению движения (вправо или влево). Корпус и таз резко отклоняются, коленный сустав сгибается и корпус наклоняется. Центр тяжести опускается близко ко льду. За счет давления веса тела на коньки и силы мышц ног (ноги разгибаются) гасится скорость. Вес тела распределяется равномерно на оба конька.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов одной ногой правым (левым) боком. Движение то же, но торможение выполняется на внутреннем ребре лезвия конька дальней ноги. Тело еще больше наклоняется назад. Ближняя нога сильно согнута в коленном суставе.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов прыжком двумя ногами. При выполнении этого приема хоккеист слегка подпрыгивает и в момент прыжка разворачивает корпус и ноги перпендикулярно к движению. Корпус наклоняет назад и опускается на слегка согнутые ноги. При выполнении движения нужно быть максимально осторожным, так как легко можно потерять центр тяжести и равновесие будет нарушено.

Торможение при движении спиной вперед «плугом». Тело подается в противоположном направлении. Центр тяжести выводится за носки коньков. Ноги сгибаются. Носки коньков поворачиваются по внешнюю сторону и ставятся У-

образно. Торможение выполняется за счет выпрямления ног и давления на лед внутренней стороной лезвий коньков.

Торможение при движении спиной вперед «полуплугом». При выполнении этого приема разворачивается только один конек, другой скользит по направлению движения. В конце любого торможения вес тела должен переноситься на кончики пальцев, что дает возможность быстрее начать движение.

Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда. Исходное положение характеризуется тем, что ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, носки коньков и колени находятся на одной вертикальной линии, вес тела на средней части коньков.

Верхняя часть туловища расслаблена, спина прямая, туловище наклонено. Центр тяжести переносится назад и назад – в сторону за счет перемещения таза. Хоккеист выполняет ерзающие движения.

Бег по прямой спиной вперед попеременным толчком каждой ноги. В начале движения за счет выпрямления одной ноги и смещения таза в сторону вес тела полностью переносится на опорную ногу. Опорная нога еще больше сгибается, а конек разворачивается примерно под углом 30 градусов. Затем следует толчок внутренним лезвием конька в сторону – вперед и вес тела переносится на другую ногу. Толчковая нога полностью выпрямляется.

Бег по прямой спиной вперед переступанием. Хоккеист располагается несколько боком по направлению движения. Вес тела переносится полностью на внутреннюю согнутую ногу. Туловище наклонено так, что внутреннее плечо ниже внешнего. Толчок выполняется внешним ребром лезвия конька внутренней ноги в сторону-вперед. Другая нога описывает С-образную кривую и ставится скрестно.

Затем нога, выполняющая отталкивание, подтягивается к опорной, ставится параллельно ей на ширине плеч – следует двухопорное скольжение. Движение повторяется в аналогичном порядке, только в другую сторону.

Скольжение по дуге спиной вперед без отрыва коньков ото льда. За счет смещения таза, центр тяжести хоккеиста смещается так, чтобы не потерять равновесие и хоккеист разворачивает коньки в сторону поворота. Хоккеист совершает скольжение на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и на внутреннем ребре лезвия конька внешней ноге.

Поворот переступанием при движении спиной вперед. При поворотах переступанием выполняется периодическое перешагивание внешней ногой, которая является направляющей, через толчковую ногу. Толчок всегда производится внутренней ногой, внешним ребром лезвия конька. После выполнения отталкивания толчковая нога подтягивается к направляющей ноге и ставится за нее для следующего отталкивания.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Хоккеист наклоняет туловище, за счет чего центр тяжести смещается вперед. Затем его голова, плечи, таз начинают разворачиваться в обратном направлении. Почти одновременно с этим движением, толчком внутренней ноги вес тела перемещается на внешнюю ногу. В момент толчка нога, на которую будет перемещен вес тела, также разворачивается в обратном направлении.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком. Поворот осуществляется за счет толчка ног. Хоккеист в воздухе совершает поворот на 180 градусов.

Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед. Выпрямлением внешней ноги вес тела перемещается на внутреннюю опорную ногу. При выполнении толчка опорной ногой таз, туловище и плечи разворачиваются на 180 градусов. Хоккеист с одинаковым успехом должен уметь выполнять поворот в обе стороны.

Прием шайбы коньками. Шайбу, посланную несколько назад, останавливают коньком. Для этого конек нужно поставить перпендикулярно к движению шайбы. Шайбу принимают как внутренней, так и наружной стороной ребра лезвия конька. Если нужно,

чтобы шайба после приема отскочила от конька на ход, то ее принимают наружной стороной лезвия конька, и при этом конек должен быть несколько развернут носком внутрь.

Ведение шайбы коньками. Ведение коньком хоккеист осуществляет свободной ногой, в то время как центр тяжести располагается на скользящей опорной ноге.

Передача шайбы коньками. Передают шайбу внутренней и внешней стороной лезвия конька, развернув его, если необходимо, в направлении передачи. Предварительно вес тела переносят на опорную ногу. Передача шайбы в одно касание выполняется подставлением внешней и внутренней стороны лезвия конька под нужным углом к направлению передачи.

Прижимание шайбы коньками. Прижимание шайбы к борту и тыльной стороне ворот осуществляется одним или двумя коньками. При прижимании двумя коньками пятки хоккеиста должны быть вместе, носки врозь вплотную к борту или ворота, руками хоккеист держится за борт или ворота, что позволяет ему сохранить устойчивость. При прижимании шайбы одним коньком (внешней или внутренней стороной) конек ставится параллельно или несколько под углом.

Игры –упражнения.

«Конькобежец». Учащиеся становятся в шеренгу вдоль линии. Расстояние между ними 2-3 шага. И.П. ноги вместе руки внизу. Ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперед, руки развести в стороны и слегка согнуть, (можно держать за спиной), голову держать прямо, смотреть вперед. Упражнение повторяется на каждом уроке несколько раз. а) «Перекачка» - перенести тяжесть тела на правую, затем на левую ногу, затем на правую и т. д. Опорная нога сгибается несколько больше. б) Отвести правую (левую) ногу в сторону - назад до полного выпрямления, носок развернуть наружу, при отведении ноги тяжесть тела переносится на опорную ногу.

«Пружинка». Из исходного положения «конькобежец» сделать 5-6 пружинистых полуприседаний, руки свободно выносить вперед, коньки не наклонять. Варианты: а) сделать 2 полуприседания, затем одно глубокое приседание, руки вынести вперед, б) после двух полуприседаний сделать прыжок вперед, повернутся кругом переступанием повторить то же движение и вернуться в и. п.

«Неваляшка». И.п. ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки на поясе. Поочередно наклонять оба конька то вправо, то влево, руки держать свободно.

«Щапля». И.п. ноги вместе, опираться рукой о стену или о другой предмет. Постоять на одной ноге, другая согнутая в колене, поднята вперед вверх. То же выполнять без опоры, полусогнутые руки развести в стороны.

«Ласточка». И.п. то же что и в «щапле», но без опоры. Постоять на одной ноге, другая выносится прямая назад - вверх, прямые руки в стороны.

Игры на льду.

«Ёлочка». На площадке длиной 5м. шириной 2-3м. наносятся 2 линии. Учащиеся по двое встают около, начерченных на снегу, полосок напротив линии. По сигналу учителя они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются. Условия. Во время игры нельзя отрывать скользящий конек ото льда, скользить можно только по линии, толчковая нога должна отталкиваться в сторону - назад всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты:

а) выполнить заданное учителем количество толчковых движений (5-6) сначала только правой, потом левой.

б) После завершения толчка одной ногой поднимать ее как можно выше надо льдом, сохраняя равновесие на возможно длительное время

в) Толчок выполняется поочередно то левой, то правой ногой сделать 2-3 шага и перейти на двух опорное скольжение.

«Воротца». Учащиеся делятся на 2 команды. Одна из команд выстраивается в шеренгу на расстоянии 5-8 м. от стартовой линии. Учащиеся держатся за руки, образуя воротца. Остальные размещаются - каждый против своих ворот и начинают разбег. Около ворот учащиеся приседают, выносят руки вперед и проезжают между ними, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто правильно выполнит задание. После 2-3 кратного проведения игры учащиеся меняются местами.

«Шаги-великаны». Учащиеся по сигналу учителя начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно заложить руки за спину и как можно дольше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдет указанное расстояние, сделав меньше шагов. Учащиеся сначала упражняются в катании друг за другом, затем стоя в шеренге, соревнуются между собой как на количество шагов, так и на скорость скольжения.

«Скользим по коридору». Обозначается прямой коридор длиной 10-15м, шириной 0,5-0,7м. На расстоянии 8-10 шагов от одного из концов коридора становятся учащиеся. Они поочередно делают разбеги и скользят по коридору на параллельных коньках, стараясь скользить прямо.

Варианты:

а) скользить по коридору можно и на одной ноге, чередуя при этом правую и левую ногу;

б) въезжая в коридор, присесть;

в) скользить по извилистому коридору.

«Не задень». На отрезке прямой располагают 4-5 кеглей на расстоянии 1-1,5м один от другого. Учащиеся становятся друг за другом в 15-20 шагах от крайней кегли (с любой стороны). По сигналу учителя ребята по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к кегле ученик должен развести ноги пошире, чтобы не задеть её. Миновав все кегли, делается поворот и возвращение к исходному месту.

«Не поднимай ногу». Учащиеся выстраиваются в шеренгу и по сигналу учителя двигаются вперед на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию 12-15м быстрее других. Движение вперед достигается путём переноса тяжести тела с одной ноги на другую. Вариант: двигаться спиной вперед также за счёт энергичного переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

«Кто дальше».

1. Двое-трое участников стоят в шеренге на исходной линии. В 10 - 15 м впереди нее - черта. По команде играющие разбегаются и от черты скользят как можно дальше в низкой посадке на параллельных коньках (расставленных на ширину ступни или плотно составленных, или на одной ноге в равновесии, другая назад).

2. С исходной линии играющие по команде делают разбег в десять шагов. Выигрывает тот, кто уедет дальше всех после разбега.

3. Скольжение по прямой линии на одном коньке после разбега кто дальше про скользит.

«Кто тише».

1. Кто пройдет прямую линию за меньшее число шагов.

2. Шеренга играющих по сигналу начинает двигаться вперед до обозначенного места, выполняя правильно все движения конькобежца, выигрывает конькобежец, пришедший последним.

«Про скользи в ворота». Играющие выстраиваются на исходной линии в колонну по четыре. Перед каждой колонной в 35-40м построены ворота из снежных

кучек или кольев. По сигналу впередистоящие делают разбег, по второму сигналу начинают скользить в посадке на одном коньке, стараясь проскользнуть в ворота. По следующему сигналу бегут вторые четверки, затем третьи и т. д.

«Каждый к своему снежку». Учащиеся выстраиваются в шеренгу по 3-4 человека. Каждый кладёт на расстоянии 10-15м от стартовой линии снежок. Сделав разбег до 5-8м, переходят на двух опорное скольжение. После этого объезжают снежок с правой стороны, делая поворот влево. Коньки при этом наклоняются к снежку, левый конёк на наружное ребро, правый – на внутреннее ребро, туловище наклонено влево. При повторении учащиеся делают поворот вправо, объезжая снежок с левой стороны.

«Цапля». Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до круга. Затем они переходят на одноопорное скольжение, вынося вперёд толчковую ногу, согнутую в колене. Полусогнутые руки разводят в стороны. Выигрывает тот, кто дольше удержится на одной ноге.

«Сделай фигуру». Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя они бегут вперёд. После разбега скользят по разному: на одном коньке в позе «цапля», «ласточка»; на двух коньках в глубоком или маленьком приседе, вытянув руки вперёд, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто будет двигаться дальше.

«Скорее собери». Учащиеся делятся на 2 команды. У каждой команды на расстоянии 5-8 м от старта разложены в ряд с интервалом в 40-50см 2-3 кегли. По сигналу первые игроки команд разбегаются и скользят на двух ногах, стараясь быстрее собрать кегли и передать их следующему. Получивший кегли, расставляет их, встают в конце колонны и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

«Найди себе пару». Учащиеся катаются друг за другом по краям катка. По сигналу учителя: «Раз, два, три – пару найди» дети берут в пару сзади скользящего и скрещивают с ним руки. Каждая пара скользит в одном темпе. Через 30-40сек. все снова перестраиваются в колонну. Игра повторяется 4-5 раз.

«Волчок». Учащиеся делятся на две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах катка. По сигналу учителя дети из обеих шеренг разбегаются и скользят до середины катка навстречу друг другу. В центре ученик из одной шеренги берёт под руку учащегося из другой шеренги. Они прикасаются противоположными плечами друг к другу и поворачиваются вокруг себя (волчок) не отрывая коньков ото льда.

«Кружки и звёздочки». Учащиеся катаются по всему катку в рассыпную. По сигналу «Кружки» они собираются вокруг круга, нарисованного на льду, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, учащиеся кружатся, затем вновь бегают в рассыпную. На сигнал «Звёздочки» каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом к центру катка, ребята соединяют правую и левую руки вверху, а свободные руки отводят в стороны.

«Догони ласточку». Из числа играющих выбирается один - ласточка, который становится на расстоянии 4-5 шагов от остальных учащихся. По сигналу «Ласточка улетает» учащийся убегает, а все остальные догоняют его. Тот, кому удаётся коснуться «ласточки», становится ею. Игра повторяется после небольшого перерыва.

«Салочки». Из числа играющих выбирается водящий. Остальные учащиеся произвольно располагаются по всему катку. По сигналу учителя все разбегаются по катку, а водящий салит детей (дотрагивается рукой), те кого осалил водящий, отходят в сторону до конца игры. Последний пойманный становится водящим. Выигрывает тот водящий, кто поймает всех за меньшее время. Вариант: а) водящим становится тот, кого первым осалили. б) водящий не имеет права салить тех, кто присел.

«День и ночь». Учащиеся делятся на 2 команды. Одна "Ночь", другая "День" Команды становятся спиной друг к другу на середине поля. По сигналу "День" команда "Ночь" убегает на свою сторону, а участники команды "День" салят

убегающих и наоборот. Выигрывает та команда, в которой больше число детей сумели осалить детей из другой команды.

«Состязание». Все учащиеся делятся на 2-3 команды и выстраиваются на линии старта, на расстоянии 10м от финиша. По взмаху флажка первые бегут к линии, обегают кеглю и возвращаются в конец своей колонны, передав эстафету. Выигрывает та команда, которая раньше закончит состязание. Вариант: при беге по прямой до финиша дети могут двигаться "фонариком", "змейкой".

«Бег с верёвкой».

1. Бег со старта с веревкой. Один бежит, другой, держась за веревку, скользит в посадке за ним на параллельных коньках.

2. Один стоит в центре круга и держит за конец веревку. Другой ее конец - на поясе у бегущего по кругу.

«Преследование по кругу». На кругу радиусом 10-15м. стоят на равном расстоянии друг от друга два игрока. По сигналу они догоняют друг друга:

а) толкаясь только правой ногой и скользя на внешнем ребре левого конька ;б) соблюдая правильную технику бега по повороту.

«Карусели». Играющие делятся на две равные команды, которые строятся в шеренги: одна - лицом в одну сторону, другая - в противоположную. Все участники игры крепко берутся за руки и двигаются, образуя карусель

«Бег цепочкой». Играющие выстраиваются в шеренгу, крепко берутся за руки, размыкаются. По команде двигаются: а) меняя направление; б) меняя положение: сначала разбег, потом скольжение в посадке, в приседе, ласточкой, пистолетиком и т. д.

«Игры с бегом по прямой». В этих играх развивается ловкость и быстрота в передвижениях на коньках, наблюдательность и находчивость, совершенствуются навыки техники бега по прямой.

«Слушай сигнал». Играющие выстраиваются на исходной линии, разомкнувшись на вытянутые руки, и по сигналу преподавателя начинают двигаться соблюдая равнение в шеренге. Преподаватель движется впереди шеренги, проделывая различные движения, все эти движения играющие точно выполняют. Затем по свистку преподавателя все поворачиваются и бегут к исходной линии. Пришедший первым получает 3 очка, второй - 2, третий - 1 очко. Повторив игру три - четыре раза подсчитывают очки. Получивший большее количество очков становится победителем. Нужно выполнять все движения, нельзя отставать от шеренги, толкаться и бежать к финишу раньше сигнала.

«Круговая эстафета». Участники разбиваются на две команды и выстраиваются по всей дорожке через равные расстояния (40-50м) в зависимости от количества участников. Смена этапов происходит путем передачи эстафетной палочки. Выигрывает команда, первой закончившая бег.

«Эстафета парами». Играющие делятся на две команды. Обе команды стоят на исходной линии, каждая в колонну по два. В парах берутся за руки. По сигналу начинают бег первые пары каждой команды. Они бегут до определенного места. Пара, достигшая финиша первой, получает одно очко, вторая очка не получает. Очки засчитываются команде. Как только первая пара закончит бег, начинает вторая.

Команда, получившая в сумме большее число очков, выигрывает.

Если бегущие в паре участники расцепили руки, то получают 0 очков, хотя бы они и раньше пришли к финишу.

«Игры с бегом со старта». Эти игры способствуют тренировке техники бега со старта, приемов торможения и поворотов, развивают быстроту реакции и ловкость в беге на коньках.

Разнообразные салки. В этих играх развивается быстрота, ловкость умение ориентироваться в пространстве, смелость, находчивость, совершенствуются отдельные элементы в беге по повороту или весь бег в целом.

«Преследователи». На кругу радиусом 10-15м стоят на равном расстоянии друг от друга две команды (по 3 человека). По сигналу команды догоняют друг друга. Выигрывает команда, которая после прохождения заданного количества кругов сумеет приблизиться к противоположной команде. Во время бега необходимо соблюдать технику скоростного бега на коньках.

«Взаимная ловля». На катке обозначено два лагеря для пленных. Играющие становятся в шеренгу рассчитываются на 1 и 2-й. Первые номера образуют первую команду, вторые – вторую. Каждый играющий должен запомнить своего соседа слева и справа. По сигналу преподавателя все играющие разбегаются по катку и по свистку начинают ловить своего правого соседа, помня, что его самого ловит левый сосед. Если игрок пойман, его ведут в " плен". Выигрывает команда, которая имеет большее число "пленников", Игрок пойман, если его задел левый игрок, игрок, вышедший за границу катка или забежавший в лагерь, также становится "пленным".

«Султанчики». Все играющие делятся на две команды. Одни убегают, другие преследуют их и салят. Осаленные остаются на месте "султанчиками". " Султанчика может освободить игрок его команды, прикоснувшись к нему рукой, тогда он снова вступает в игру. Игра длится до тех пор, пока все или большинство убегающих не будут осалены. Можно играть на время, меняясь ролями и считая, кто за это время больше осалит.

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. «Воротики». Дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

«Фонарики». Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

«Фонарики – салки». Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.

«Салочки». Тренер убегают, дети догоняют, потом наоборот.

«Веселые эстафеты» с различными предметами.

4. Врачебный контроль.

В начале года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

5. Контрольные нормативы

Тест	Возраст								
	7-9 лет			9-11 лет			11-12 лет		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Отжимание в упоре лёжа (кол-во)	18	14	8	25	24	21	30	26	19
Подтягивани е на перекладине (кол-во)	-	-	-	-	-	-	8	5	3

Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
Бег 60 м (сек)	11,4	11,7	12,0	10,9	11,4	12,0	10,5	10,8	11,0
Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
<i>Специальная подготовка</i>									
Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8

6. Заключение

Катание на коньках – один из самых красивых и сложных видов зимнего активного отдыха и, несомненно, один из самых полезных.

Зимой большинство людей старается меньше времени проводить на свежем воздухе, тем самым лишая себя возможности принести своему организму огромную пользу. Физическая активность в зимний период помогает нашему организму закаляться, тренироваться, противостоять простудным заболеваниям, набраться сил на летний период. Выбирая катание на коньках для зимнего активного отдыха, человек не только приносит своему здоровью пользу, но и получает массу положительных эмоций.

Польза катания на коньках очень велика. Всего один час катания на коньках сжигает такое же количество калорий, как и при часовом беге. При катании меньше травмируются колени, так как нет ударного усилия на суставы как при беге. Катание на коньках развивает мышцы ног, ягодиц и бедер. Так же при катании тренируются мышцы спины, пресса, а другие мышцы тела приводятся в тонус. Регулярное катание на коньках приводит к повышению выносливости организма. А занимаясь на свежем воздухе, закаляется организм. А сколько позитивных впечатлений и радости приносит этот вид физической активности. Людям, подверженным стрессам врачи рекомендуют регулярно кататься на коньках, это способствует повышению настроения, получению ярких позитивных эмоций.

ЛИТЕРАТУРА И ССЫЛКИ

Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/В.А.Апарин.- М.:Терра-спорт, 2000.-24с (Библиотечка тренера).

Мишин А.Н. Фигурное катание для всех: учебное пособие/А.Н. Мишин. – Л.: Лениздат, 1976. -119с.

Смушкин Я.А. Искусство фигурного катания на коньках -: Советская Россия, 1967.- 230с

Огилви Р., Азы фигурного катания. (Пер. с англ.) Под редакцией В. И. Рыжкина. М., «Физкультура и спорт», 1974. 120

Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995, 214с.

Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(текст) -М. : Советский спорт, 2006-172с

Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физ. культуры/ под ред. А.Б. Гандельсмана.-М. физкультура и спорт, 1975.-182с.

Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культуры/ под ред.А.Н. Мишина.- м.:Физкультура и спорт, 1985.-271с.

<http://shop.tarantas.ru/articles/katok1.php>

<http://mirsovetov.ru/a/sorts/winter-games/drive-skates.html>

<http://qalib.ru/a/kak-pravilno-zavyazivat-konki>