

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

 Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.



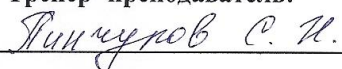
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО хоккею
(СФ - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 7-10 лет.

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2018г.

1. Пояснительная записка

Настоящая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и 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 №320-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 №50, ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53(ч.1), ст.7282) и подпункта 4.2.27; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325), приказ Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2013г.

Актуальность. 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. 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 сколько позитивных впечатлений и радости приносит этот вид физической активности. Для развивающегося детского организма катание на коньках также принесет огромную пользу и неисчерпаемый запас отличного настроения. Катание на коньках помогает сформировать правильную осанку, тренирует мышечную систему, вестибулярный аппарат, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат, а так же способствует закаливанию и улучшению терморегуляторных процессов. При регулярном катании на коньках дети становятся менее раздражительными, что немаловажно при переходных возрастах, преодолевают страх и неуверенность в себе, а при поворотах развивают пространственное представление, что способствует тренировке зрения.

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 тд.) 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 (7-10 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.

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).

Отличительная особенность 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.

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);

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.

При организации тренировочных занятий **применяют различные формы:** фронтальная, поточная, групповая и индивидуальная. Использование той или иной формы на занятии зависит от задач, поставленных тренером, 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.

2. Нормативная часть.

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

Таблица 1

Месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Этапы подготовки												
Общий объем работы за год	43	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	2
Теоретическая подготовка (час)	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка (подвижные игры) (час)	21	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	-
Специальная физическая подготовка (ледовая подготовка) (час)	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинское обследование (кол-во/год)	1 раз в год											

Минимальное количество детей в группе на спортивно-оздоровительном этапе составляет 20 человек. Максимальное количество детей составляет 30 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий в учебном плане обозначена в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Ожидаемым результатом при прохождении программы в области воспитания должны быть:

- 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 катанием на коньках в частности;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

В группах спортивно-оздоровительных официально соревнования не проводятся, поэтому построение тренировочного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в августе. Основной объем часов включает теоретическую подготовку, общую физическую и специальную физическую 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 детей 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 дополнительную общеобразовательную программу «Развитие двигательных навыков и умений у детей 7-10 лет катания на коньках» 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, направленные 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, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела:

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;

- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры;
- спортивные эстафеты;
- игровые общеразвивающие упражнения для детей 7-10 лет.

Перечень упражнений для развития координации движений.

Ходьба с выполнением различных движений рук под счет

Бег спиной вперед

«Каракатица» 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.

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку – отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя – при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата. Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

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, повернуться 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.

«Цапля»

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 «цапле», 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 ног»

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 5-8м 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 врассыпную. По сигналу «Кружки» они собираются вокруг круга, нарисованного на льду, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, учащиеся кружатся, затем вновь бегают врассыпную. На сигнал «Звёздочки» каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом к центру катка, ребята соединяют правую и левую руки вверх, 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.

Ледовая начальная подготовка

1. Катание на коньках:

Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)

Фонарики назад

Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»

Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Прыжки вверх

Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога

Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога

Змейка вперед лицом

Змейка спиной вперед

Перебежка лицом

Перебежка спиной вперед

Перебежка лицом по кругу

Перебежка спиной вперед по кругу

Приседания

Приседания с прыжком

Паровозик вдвоем

Торможение одной ногой

Торможение “полуплугом”

“Улитка”

Пистолетик с помощью тренера

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

Подвижные игры на льду

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.
2. «Фонарики». Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. «Фонарики – салки». Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки». Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «Веселые эстафеты» с различными предметам.

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>