

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



«ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ (РОЛИКАХ)»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Пинчуков Сергей Николаевич
Тренер-преподаватель

Артем
2021г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

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; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания детей и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», локального акта учреждения «О структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Актуальность программы. Катание на коньках, на роликовых коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходящие 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.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - стартовый.

Отличительные особенности – данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению технике катанию на коньках и роликовых коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам катания на коньках и роликовых коньках, которые являются наиболее современными.

Адресат программы. Учебная группа 1-го года обучения (СОГ-1) комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача. Возраст обучающихся: 7-12 лет. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки согласно уставу учреждения 20 человек. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, следующая:

- при нагрузке 2 часа в неделю (72 часа в год) – 1 раза в неделю по 2 академических часа, или 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Срок реализации программы – 1 год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в активной двигательной деятельности через обучение катанию на коньках (роликовых коньках) в игровой форме.

Для достижения цели ставятся следующие **задачи:**

Воспитательные:

- ✓ Приобщение ребенка к здоровому образу жизни;
- ✓ Сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов;
- ✓ Закаливание организма юных спортсменов;

Развивающие:

- ✓ Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, координации, равновесия;
- ✓ Гармоническое развитие детской личности и помощь в социализации ребенка (появление новых социальных ролей - ученик, занимающийся);

Обучающие:

- ✓ Освоение техники катания (лицом и спиной вперед, выполнение поворотов, разворотов, торможений, различные балансовых упражнений);
- ✓ Приобретение необходимых теоретических знаний.

1.3 Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	
1.1	ТБ при проведении тренировочных занятий	3	3	-	Опрос
1.2	Физическая культура и спорта в России	3	3	-	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	3	3	-	Опрос
1.4	Этапы развития отечественного хоккея	3	3	-	Опрос
1.5	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	-	Опрос
2	Практическая подготовка	58	4	54	
2.1	ОФП	15	1	14	Зачёт
2.2	СФП	15	1	14	Зачёт
2.3	Техническая подготовка	14	1	13	Игра
2.4	Игры –упражнения, игры на льду	10	1	9	Игра
2.5	Контрольные нормативы	4	-	4	Зачет
	Итого:	72	18	54	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2 Физическая культура и спорта в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

1.3 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

1.4 Этапы развития отечественного хоккея.

«Официальной» же датой начала истории хоккея в России принято считать 22 декабря 1946 года. Именно в этот первый послевоенный год в крупнейших городах нашей страны был разыгран первый Чемпионат СССР по хоккею с шайбой. Это была своего рода всесоюзная хоккейная «премьера», охватившая Москву, Архангельск, Ленинград, Ригу и Каунас.

1.5 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

2. Практическая подготовка

2.1 ОФП

Теория

ОФП – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка. ОФП способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий физкультурой и спортом.

Практика

- 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.

2.2 СФП (Специально-подготовительные упражнения)

Теория

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.

Практика

- 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.

2.3 Техническая подготовка.

Теория

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.

Практика

- Техника владения коньками.

Стойка (посадка).

Скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда.

Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой).

Бег широким скользящим шагом.

Старт и бег коротким ударным шагом.

Передвижение скрестным шагом.

Бег переступанием боком.

Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда.

Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней.

Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька.

Скольжение по дуге (поворот) на одной (правой, левой) ноге на внутреннем ребре лезвия конька.

Поворот «переступанием».

Прыжки.

Торможение «плугом».

Торможение «полуплугом».

Торможение «волокуша».

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов одной ногой правым (левым) боком.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов прыжком двумя ногами.

Торможение при движении спиной вперед «плугом».

Торможение при движении спиной вперед «подплугом».

Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда.

Бег по прямой спиной вперед попеременным толчком каждой ноги.

Бег по прямой спиной вперед переступанием.

Скольжение по дуге спиной вперед без отрыва коньков ото льда.

Поворот переступанием при движении спиной вперед.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком.

Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед.

Игры –упражнения.

Теория: Знания правила игры.

Практика:

«Конькобежец», «Пружинка», «Неваляшка», «Цапля», «Ласточка».

Игры на льду.

Теория: Знания правила игры.

Практика:

«Ёлочка», «Воротца», «Шаги-великаны», «Скользим по коридору», «Не задень», «Не поднимай ног», «Кто дальше», «Кто тише», «Про скользи в ворота», «Каждый к своему снежку», «Цапля», «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Найди себе пару», «Волчок», «Кружки и звездочки», «Догони ласточку», «Салочки», «День и ночь», «Состязание», «Бег с верёвкой», «Преследование по кругу», «Карусели», «Бег цепочкой», «Игры с бегом по прямой», «Слушай сигнал», «Круговая эстафета», «Эстафета парами», «Игры с бегом со старта», Разнообразные салки, «Преследователи», «Взаимная ловля», «Султанчики».

2.4 Контрольные нормативы.

Тестирование группы проводится один раз в учебный года.

- Тестирование – май.

Тест по ОФП

Отжимание в упоре лёжа (кол-во), подтягивание на перекладине (кол-во), подтягивание на перекладине (кол-во), прыжки в длину с места (см), бег 60 м (сек), бег 300 м (сек).

Тест по СФП

Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек), бег на коньках 36 м. спиной вперед (сек), челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек), слаломный бег на коньках без шайбы (сек).

1.4 Планируемые результаты:

Личностные:

- ✓ 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.

Метапредметные:

- ✓ уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ распределять функции и роли в совместной деятельности;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Предметные:

Знать:

- ✓ правила поведения на занятиях, в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;
- ✓ правила экипировки и шнуровки ботинок;
- ✓ правила гигиены и режим питания;

Уметь:

- ✓ правильно падать;
- ✓ принимать правильное положение тела при катании;
- ✓ овладеть специальными подводящими упражнениями;
- ✓ овладеть азами катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад, скольжение на ребрах).

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь:

- 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.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Многофункциональная спортивная площадка размеры 30 x 60 вполне достаточно для обучения простого катания на коньках и на роликовых коньках.

1. Ролики.

- Лучший вариант – жесткий наружный ботинок и мягкий внутренний. Нога в ботинке должна быть хорошо зафиксирована. Голеностоп не должен заваливаться, потому что это может спровоцировать вывих или растяжение. Твердыми должны быть бока ботинка, нога должна гнуться вперед.

- В комплект необходимых элементов для защиты тела должны входить: Шлем. Правильно подобранный шлем хорошо сидит на голове ребенка, ремешок плотно прилегает к подбородку, но не сдавливает его.

- Защита для запястья. Правильное падение на роликах предполагает упор на ладони, которые защищены специальными перчатками.

- Наколенники и налокотники. Пока ребенок не освоит умение правильно падать с роликов, ему необходимо защищать локти и колени.

2. Коньки.

- Коньки для простого катания изготавливаются во множестве различных образцов и моделях. Однако, существуют некоторые общие требования, которым должна удовлетворять каждая модель.

- Коньки должны наглухо привинчиваться к обуви маленькими шурупами (числом 12-14штук.)

- Коньки должны иметь высоту не меньше половины ширины подошвы.

- Лезвие должно быть изогнутым, при чем перед и задок загибаются кверху, несколько круче, чем середина.

- Лезвие должно быть в толщину от 4 до 6 мм и в длину не более башмака

- Коньки должны быть изготовлены из лучшей закаленной стали и никелированы (для защиты от ржавчины).

3. Верхняя одежда.

Одежда должна быть достаточно легкая, чтобы не вызывать слишком обильного пота.

4. Видео материалы

- <http://www.youtube.com/watch?v=xcUCTF-2cZA> (ШАЙБУ! ШАЙБУ)

- <https://www.youtube.com/watch?v=suVZ1XIUZfM> (Матч реванш)

- <https://www.youtube.com/watch?v=3pvUdxB36MM> (Вовка тренер)

5. Литература.

- Трус не играет в хоккей. (Автор: Владислав Третьяк. Жанр: детская познавательная и развивающая литература)

- Когда я вырасту, я стану хоккеистом. (Автор: Михаил Санадзе. Жанр: детская проза, книги для детей.)

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде контрольно-переводных испытаний.

Основными формами контроля являются: промежуточная аттестация обучающихся, ежедневный самоконтроль спортсмена.

С целью контроля за освоением учебного материала, полной реализации данной программы, в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

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
Подтягивание 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

2.3 Методические материалы

Литература

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/В.А.Апарин.- М.:Терра-спорт, 2000.-24с (Библиотечка тренера).
2. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех: учебное пособие/А.Н. Мишин. – Л.: Лениздат, 1976. -119с.
3. Смушкин Я.А. Искусство фигурного катания на коньках -: Советская Россия, 1967.- 230с
4. Огилви Р., Азы фигурного катания. (Пер. с англ.) Под редакцией В. И. Рыжкина. М., «Физкультура и спорт», 1974. 120
5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995, 214с.
6. 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
7. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физ. культуры/ под ред. А.Б. Гандельсмана.-М. физкультура и спорт, 1975.-182с.
8. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культуры/ под ред.А.Н. Мишина.- м.:Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Основными формами проведения учебной работы является групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, проводимое в соответствии с утверждённым расписанием под руководством тренера-преподавателя, зачетные занятия.

Основные методы проведения занятий: словесные (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания), наглядные (показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмы), практические (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки).

2.4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	36	
Количество недельных часов	2	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2020-31.12.2020
	2 полугодие	12.01.2021-31.05.2021
Возраст детей, лет	7-12	
Продолжительность занятия, час	2	
Режим занятия	1 раз/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	72	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(рабочая программа)

№ п/п	Месяц	Чи сл о	Время проведен ия занятия	Форма заняти я	Кол -во часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1	Сентябрь	15	15-00- 16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортив- ная площад- ка	Беседа
				Практи ка	1	Учимся кататься на коньках. Самокат (баланс и катание)		
2	Сентябрь	22	15-00- 16-30	Практи ка	1	Учимся кататься на коньках.- теория	Спортив- ная площад- ка	Наблюде- ние
				Практи ка	1	Упражнение- игры		
3	Сентябрь	29	15-00- 16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортив- ная площад- ка	Беседа
				Практи ка	1	Учимся кататься на коньках. Упражнение- игры-теория		
4	Октябрь	6	15-00- 16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортив- ная площад- ка	Беседа
				Практи ка	1	Учимся кататься на коньках. ОФП - теория		
5	Октябрь	13	15-00-	Практи	1	Учимся кататься	Спортив- ная	

			16-30	Практика	1	на коньках. Скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда. Упражнение-игры	площадка	Наблюдение
6	Октябрь	20	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Бег широким скользящим шагом.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	ОФП		
7	Октябрь	27	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька.		Наблюдение
				Практика	1	СФП- теория		
8	Ноябрь	3	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1	Учимся кататься на коньках. Старт и бег коротким ударным шагом.		Наблюдение
9	Ноябрь	10	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	ОФП		
10	Ноябрь	17	15-00-	Практика	1	Учимся кататься	Спортивная	

			16-30	Практика	1	на коньках. Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. Упражнение-игры	площадка	Наблюдение
11	Ноябрь	24	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. ОФП	Спортивная площадка	Наблюдение
12	Декабрь	1	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий. Учимся кататься на коньках. СФП.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1			Наблюдение
13	Декабрь	8	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Скольжение по дуге (поворот) на одной (правой, левой) ноге на внутреннем ребре лезвия конька. ОФП	Спортивная площадка	Наблюдение
14	Декабрь	15	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Поворот переступанием при движении спиной вперед.	Спортивная площадка	Наблюдение

				Практика	1	ОФП		
15	Декабрь	22	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Прыжки.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	Упражнение-игры		
16	Декабрь	29	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	Учимся кататься на коньках. Поворот «переступанием»		
17	Январь	12	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1	ОФП.		
18	Январь	19	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Торможение «плугом».	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	Упражнение-игры		
19	Январь	26	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Торможение «полуплугом».	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	СФП.		
20	Февраль	2	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1	ОФП.		
				Практика	1			Наблюдение

				ка	1			ние
21	Февраль	9	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Торможение «волокуша».	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	СФП.		
22	Февраль	16	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	ОФП.		
23	Февраль	23	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	СФП. Упражнение-игры		
24	Март	2	15-00-16-30	Беседа	1	1 ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1	ОФП.		Наблюдение
25	Март	9	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	Упражнение-игры		
26	Март	16	15-00-16-30	Практика	1	Упражнение-игры.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика				

				ка	1	ОФП		
27	Март	23	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1	СФП		Наблюдение
28	Март	30	15-00-16-30	Практика	1	Учимся кататься на коньках. Бег по прямой спиной вперед попеременным толчком каждой ноги.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	СФП		
29	Апрель	6	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1	СФП		Наблюдение
30	Апрель	13	15-00-16-30	Беседа	1	ОФП.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	Контрольные нормативы		Зачет
31	Апрель	20	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1	ОФП		Наблюдение
32	Апрель	27	15-00-16-30	Беседа	1	СФП.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	Контрольные нормативы		Зачет
33	Май	4	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных	Спортивная площад-	Беседа

				Практика	1	занятий. СФП	ка	Наблюдение
34	Май	11	15-00-16-30	Беседа	1	ОФП.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	Контрольные нормативы		Зачет
35	Май	18	15-00-16-30	Беседа	1	ТБ при проведении тренировочных занятий.	Спортивная площадка	Беседа
				Практика	1	ОФП		Наблюдение
36	Май	25	15-00-16-30	Беседа	1	СФП.	Спортивная площадка	Наблюдение
				Практика	1	Контрольные нормативы		Зачет

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Содержание	Дата проведения	Контингент
1	Посещение роллердрома в городском парке	сентябрь, апрель	обучающиеся
2	Беседа на тему: «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	октябрь	обучающиеся
3	Беседа на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	декабрь	обучающиеся
4	Посещение ледовой арены города Артема	февраль, май	обучающиеся
5	Беседа на тему: «Противопожарная безопасность»	апрель	обучающиеся
6	Беседа на тему: «Правила безопасного поведения на открытых водоемах»	май	обучающиеся

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

Ссылки на электронные ресурсы: примеры

9. Шайбу! Шайбу! Союзмультфильм 1964г.
<http://www.youtube.com/watch?v=xcUCTF-2cZA> (дата обращения: 15.12.2020).
10. Матч-реванш Союзмультфильм (1968) — мультфильм.
<https://www.youtube.com/watch?v=suVZ1XIUZfM> (дата обращения: 15.12.2019).
11. Вовка-тренер (1979). Советский мультфильм.
<https://www.youtube.com/watch?v=3pvUdxV36MM> (дата обращения: 15.12.2020).
12. Трус не играет в хоккей. (Автор: Владислав Третьяк. Жанр: детская познавательная и развивающая литература) (дата обращения: 15.12.2020).
13. Когда я вырасту, я стану хоккеистом. (Автор: Михаил Санадзе. Жанр: детская проза, книги для детей.) (дата обращения: 15.12.2020).

Методический материал

Карточка - 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.

Карточка - Скольжение на двух ногах без отрыва коньков от 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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 голеностопном 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

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

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

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

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

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков от 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

Карточка - Скольжение по дуге спиной вперед без отрыва коньков от 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.

Карточка - 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.

Карточка - 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.

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

Карточка - 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.

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

Игровые задания:

Карточка - «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.

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

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

Карточка - «Салочки». Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

Карточка - «Веселые эстафеты» с различными предметами.

Игры –упражнения.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

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

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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 дальше 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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «Скорее собери». Учащиеся делятся на 2 команды. У каждой команды на расстоянии 5-8 м от старта разложены в ряд с интервалом в 40-50 см 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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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, оббегают 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».

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - «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.

Карточка - 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.

Карточка - «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.

Карточка - «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 «пленных». Игрок пойман, если его задел левый игрок, игрок, вышедший за границу катка или забежавший в лагерь, также становится «пленным».

Карточка - «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.