

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОГОВАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Цымлякова Л.А. Октябрьского муниципального района Костромской области

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры
Протокол от
№
Руковод. ШМО

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Кузнецова И.А.
« ____ » _____ 2014г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Смолянинов Ю.А.
« ____ » _____ 2014г.

Авторская программа по конькобежной подготовке на уроках физической культуры

Для учащихся 1 – 11 классов рассчитана

на реализацию в течение десяти лет.

2013- 2023 год.

Автор:

Филатьев Александр Владимирович

учитель физической культуры



с. Боговарово 2014 год

Содержание.

	стр.
Содержание.....	2
Раздел I. Пояснительная записка.....	3
Раздел II. Учебный план.....	7
Раздел III. Содержание учебного материала.....	8
Общие положения.....	8
I класс.....	10
II класс.....	14
III класс.....	17
IV класс.....	20
V класс.....	23
VI класс.....	27
VII класс.....	29
VIII класс.....	32
IX класс.....	36
X класс.....	40
XI класс.....	42
Раздел IV. Приложения.....	46
Приложение №1. Исторические этапы становления и развития конькобежного спорта.....	46
Приложение №2. Подвижные игры для учащихся I-IV классов.....	48
Приложение №3. Развитие двигательных качеств учащихся V-VII кл.....	49
Приложение №4. Развитие двигательных качеств учащихся VIII-IX кл.....	51
Приложение №5. Развитие двигательных качеств учащихся X-XI кл.....	53
Приложение №6. Сводная таблица возрастных нормативов по конькобежной подготовке.....	55
Раздел V. Список литературы.....	57

1 Раздел

Пояснительная записка.

Основная цель образования – формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

На основе Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности. Одной из особенностей программы образовательной области «физическая культура» в общеобразовательной школе является направленность на реализацию принципа вариативности, который создает возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической базой учебного процесса, региональными климатическими условиями, профессиональной подготовленностью педагогических кадров.

Социальные изменения, произошедшие в нашей стране, условия жизни человека, понижение двигательной активности детей и подростков, слабая физическая подготовка учащихся, возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов окружающей среды прямо или косвенно приводит к негативным изменениям в состоянии здоровья. По данным Министерства здравоохранения России, здоровье российского школьника находится на низком уровне, а динамика развития показателей здоровья неблагоприятна, хотя в генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Учитывая это, возрастает значение предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе, как важнейшей части всей программы оздоровления молодежи, сохранения и укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Введение третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях создало условия для изыскания новых форм проведения уроков физической культуры и послужило толчком к разработке программы по конькобежной подготовке на уроках физической культуры. Катание на 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, благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия конькобежным спортом значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. 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 учителя способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и

физическую подготовленность учащихся. Регулярные занятия конькобежным спортом совершенствуют двигательные способности занимающихся: их силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость. Занятия на коньках благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, а так же снижает умственное утомление и является хорошим средством активного отдыха на улице.

На сегодняшний день программы обучения «Конькобежной подготовки» в рамках предмета физической культуры в I – XI классах нет. Начиная с 2011, мы с юношами 8-9 и 10-11 классов оборудуем каток. Площадь катка с каждым годом увеличивается, в этом году она составила 1425 кв. м. (25*57 метр). В 2012-2013 учебном году я практиковал занятия по конькобежной подготовке у юношей 10-11 классов.

Материально-техническая база для занятий конькобежной подготовкой хорошая, имеем 38 пар коньков (разных размеров).

Спортивная площадка – каток – находится рядом со школой, имеется освещение, дети могут кататься и в вечернее время, выполняя домашнее задание по конькобежной подготовке. На следующий учебный год будет строиться «газпромовская площадка» значит зимой 2014года будем иметь 2 катка .

Проведение уроков по конькобежной подготовке поддерживается как администрацией школы, так и учительским и детским коллективами.

На сегодняшний день программа, несомненно, будет актуальна для нашего района, так как мы имеем один игровой спортзал и тот районный. Во второй четверти гимнастика проходит не в полном объеме из-за отсутствия снарядов, в игровой зал не поставить гимнастические снаряды, хотя они имеются. В конце 2 четверти - начале 3 четверти можно проводить уроки по конькобежной подготовке.

Данная учебная программа рассчитана на обучение учащихся 1--11 классов. Программа будет воплощена в конце 2 начале 3 четверти, не в ущерб ни лыжной подготовке, ни гимнастике, в количестве 16 часов. Учебная программа построена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон об образовании РФ
- Закон РФ о физической культуре и спорте в РФ, принятый 30.06.2007 г., № 120-Ф
- Решение ШМО учителей физической культуры.

***Цель программы :** Овладение учащимися 1-11 классов различными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств и теоретического раздела по «конькобежной подготовке» .*

Задачи программы:

1. **Развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;

3. **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;
4. **Освоение** знаний о физической культуре и спорте; их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
5. **Привитие** интереса к конькобежному спорту.

Предполагаемый результат освоения программы.

В результате прохождения программного материала по физической культуре средней школы ученик **должен:**

Знать / понимать:

1. Исторические этапы становления и развития конькобежного спорта.
2. Роль физической культуры и конькобежного спорта в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.
3. Гигиенические требования к организации занятий конькобежным спортом.
4. Влияние занятий на коньках на развитие основных систем организма.
5. Основные приемы самоконтроля и способы закаливания организма.
6. Технику безопасности (далее: ТБ) и правила поведения на уроках по конькобежной подготовке.
7. Профилактику вредных привычек.
8. Оказание первой помощи при травмах.

Уметь:

1. Бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью на коньках.
2. Бегать на длинные дистанции (до 3000м) в доступном темпе на коньках.
3. Использовать физические упражнения и игры с целью отдыха, восстановления сил, укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития физических качеств.
4. Владеть техническими приемами катания на коньках.
5. Управлять своими эмоциями, взаимодействовать с партнерами в процессе коллективных занятий.
6. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.
7. Проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
8. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

Демонстрировать:

1. По окончании средней школы простоты показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития по окончании начальной, основной, средней школы (смотри таблицу №1).

Таблица №1

Физические способности	Контрольные упражнения на коньках	4 класс		9 класс		11 класс	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев

Скоростные	30 метров (сек.)	10,6	13,0	9,0	11,0	8,8	10,8
Скоростно-силовые	100 метров (сек.)	32,0	34,0	22,0	24,0	19,0	22,0
	300 метров (мин.)	1,30	1,40	1,05	1,15	0,55	1,05
Выносливость	8 минутный бег (км.)	-	-	2,600	1,900	2,700	2,100
Координация движений	Челночный бег (сек.)	37,0	41,0	27,0	31,0	23,0	27,0

Предлагаемая вашему вниманию «Программа обучения катанию на коньках учащихся I-XI классов средних общеобразовательных школ» включает в себя **пять разделов.**

В разделе **Пояснительная записка** даётся обоснование актуальности данной программы, поясняется её содержание.

Раздел **Учебный план** представлен в виде таблиц с распределением учебного материала на вторую, третью четверть при трех часах физической культуры в неделю.

В разделе **Содержание учебного материала** разъясняются общие положения по конькобежной подготовке и дается распределение программного материала по классам. Содержание учебной программы для каждого года обучения состоит из **трех частей:**

1. Основы знаний.
2. Учебный материал базовой части.
3. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В части **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о конькобежном спорте и истории его развития, собственном организме, о гигиенических требованиях.

В части **«Учебный материал базовой части»** находится материал, способствующий обучению школьников техническими элементами катанию на коньках.

В части **«Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены учебные нормативы базовой части, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся.

В разделе **Приложения** представлен материал об исторических этапах становления и развития конькобежного спорта, подвижных играх для учащихся I – IV классов, развитии двигательных качеств учащихся V – IX классов, приведена сводная таблица возрастных нормативов по конькобежной подготовке для юношей и девушек.

В разделе **Список литературы** отмечены работы авторов, посвященные теме развития конькобежного спорта в России и использованные при написании данной Программы.

II раздел.

Учебный план.

Раздел «Учебный план» представлен в виде таблиц с распределением учебного времени на третью четверть при трех часах занятий физической культурой в неделю.

План - график

распределения учебного материала на III четверть в I-XI классах при трех часах физической культуры в неделю.

Учебный материал	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<i>Конькобежный спорт</i>																

График

распределения учебного материала на III четверть в I-XI классах при трех часах физической культуры в неделю.

Виды программного материала	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>Основы знаний</i>	<i>В процессе уроков</i>										
<i>Конькобежная подготовка</i>	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

III раздел.

Содержание учебного материала.

Примерный температурный режим

Возраст учащихся	Температура воздуха, сила ветра, осадки			
	безветренно 0 – 5 м/с	ветер умеренный 6 - 10 м/с	ветер сильный 10 - 15 м/с	ветер более 15 м/с , пурга
7-10 лет	- 15*	- 12*	- 8*	Занятия не проводятся
11-14 лет	- 18*	- 15*	- 10*	
15-17 лет	- 20*	- 18*	- 15-12*	

Детям лучше всего заниматься на низких коньках, заточенных без овала. Ботинки должны быть хорошо пригнаны по ноге. Рекомендуются обычный зимний тренировочный костюм с зауженными книзу брюками. Под тренировочный костюм надо надевать трикотажно, фланелевое терма белье и свитер. Желательно надевать на ноги две пары носков – простые и шерстяные, на голову шапочку, закрывающую уши, на руки – шерстяные варежки. Мальчикам рекомендуется надевать утепленные плавки. Для шнуровки ботинок применяются прочные, мягкие шнурки. Шнуровать следует так, чтобы пальцы ног не стягивались. Надо хорошо затянуть взем ноги, несколько ослабив шнуровку только на сгибе голеностопного сустава. Шнурок вдевается снаружи внутрь, перекрестно, это дает возможность в любом месте затянуть или ослабить шнуровку.

Ученики должны знать правила катания и бега на катке. Движение разрешается только в левую сторону, и все упражнения в движении выполняются в этом направлении. Переходить беговую дорожку можно только в установленном месте, предварительно посмотрев налево, а возвращаясь обратно – направо. Движение должно происходить по левой стороне основной дорожки только в рабочей позе. Отдыхать и кататься следует на разминочной дорожке или в середине поля. Учащиеся обязаны соблюдать на льду чистоту, так как даже незначительные предметы, если они попадут под конек, могут быть причиной внезапного падения.

Запрещается выходить на лед без коньков. Нарушение правил движения на катке, дисциплины ведет к серьезным травмам – ушибам головы, локтевого и коленного суставов, вывихам и переломам рук, ног, ранениям носком конька ахиллесова сухожилия, задником конька – задней поверхности бедра. Травмы возникают также в результате слабой физической подготовленности занимающихся, плохого состояния льда

и инвентаря. Обморожения и заболевания часто происходят из-за несоблюдения формы одежды. Так, неаккуратная, влажная и не соответствующая спортивная одежда может стать первопричиной простудных заболеваний. Перегревание перед выходом на лед не менее опасно, чем охлаждение.

В целях предупреждения травматизма не только разъясняются основные правила поведения на катке, но и хорошо разучивается поза конькобежца, а также способы падения. Технику падения лучше разучивать на снегу, без коньков. Падать следует вперед – в сторону, слегка приседая и группируясь, т. е. прижимая руки к туловищу, оберегая от ушибов голову и спину.

При проведении упражнений в движении надо четко определять дистанцию (до 3 – 5 м) и интервал (2 м) между занимающимися и всегда требовать их обязательного соблюдения. Выбирать места для проведения упражнений и игр следует с учетом загруженности катка, направления ветра, подготовленности учеников.

. На катке построение желательно проводить на одном месте. В холодную погоду построение группы и объяснение проводятся в помещении.

Урок на льду начинается со спокойного катания, осмотра льда, восстановления координации движений, опробования коньков (2 – 3 мин). В разминку можно включить 2 – 3 упражнения в движении на равновесие (на двух и одном коньке, с различным положением рук). Надо так организовать урок, чтобы было меньше простоев, ожиданий. Для этого следует все объяснения делать кратко, класс делить на группы и давать им различные задания, например одной группе – выполнять бег по повороту, другой – упражнения на равновесие.

Дозировка упражнений в I - V классах для мальчиков и девочек одинакова, в VI – XI классах для девочек физическая нагрузка несколько меньше: это связано с физиологическими особенностями развития подростков. От занятия к занятию количество повторений упражнений увеличивается незначительно – от 6 до 10. Более значительно меняется интенсивность их выполнения.

Для повышения плотности урока следует чаще использовать групповые упражнения - катание в шеренгах, тройках, парах, группой. Для совершенствования навыков в катании на коньках все упражнения надо выполнять в правую и левую сторону, проводить больше подвижных игр на льду.

В старших классах организация уроков та же, что и в начальной школе, но разминка иногда проводится без коньков и состоит из ходьбы и бега (до 5 мин), общеразвивающих упражнений и специальной гимнастики конькобежца (до 6 мин).

1 класс

I. Основы знаний.

ТБ и знакомство с инвентарем и спортивной одеждой конькобежца. Значение физических занятий на коньках.

II. Учебный материал базовой части.

В первом классе учащихся знакомят с условиями внешней среды, в единстве с которой формируется основные двигательные навыки необходимые для катания на коньках.

Начальное обучение можно проводить на любых коньках, но желательно, чтобы они были низкими и не имели большого овала: на низких коньках легче сохранить равновесие на плоскости полоза и в то же время они легко переводятся на ребро полоза для выполнения толчка; на коньках с большим овалом (как у фигурных или хоккейных коньков) труднее сохранить равновесие, однако последующее обучение на таких коньках приводит к тому, что ученик приобретает повышенную устойчивость, а это – необходимое условие для быстрого разучивания всех упражнений на коньках, в том числе и техники скоростного бега.

Основные задачи обучения катанию на коньках до выхода на лед:

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются конькобежные, фигурные, хоккейные ботинки, как нужно одеваться для катания на коньках, а также правила поведения на катке.
2. Научить учащихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую.

Основные задачи при обучении на льду:

1. Различная ходьба на коньках.
2. Скольжение на двух коньках.
3. Самостоятельное движение по прямой.
4. Простые повороты на месте.
5. Торможение переступанием.

Подводящие упражнения на коньках до выхода на лед следующие:

1. Обучение позе новичка проводится в помещении или на воздухе сначала без коньков, затем на коньках. И.П. – ноги слегка согнуты во всех суставах, туловище наклонено вперед, плечи расслаблены, руки опущены вниз и немного разведены в стороны. Вес тела распределяется равномерно.
2. Стоя на прямых ногах, руки вниз, вперед, в стороны, переступание с ноги на ногу, ходьба (вначале короткими шагами).
3. Приседания на двух коньках. Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе и за спиной.

4. На широко (на ширину плеч, на длину полоза конька и шире) поставленных коньках перенос веса тела с одной ноги на другую, балансирование на прямой и на согнутой ноге.
5. Ходьба приставным шагом в одну и в другую сторону.
6. Еще до выхода на лед учащегося обучают, что при потере равновесия нужно быстро присесть, опустив руки вниз, и один из коньков быстро отставить подальше в сторону в направлении падения. Нельзя отклоняться назад и руками искать опору где-то над головой: эти движения только ускорят падение и сделают его более опасным.

Обучение скольжению на двух коньках с помощью и самостоятельно. Скольжение на двух коньках – самый простой элемент простого катания на коньках. На то, чтобы начинающий в первую очередь знакомил со скольжением коньков по льду начинать скольжение с помощью постороннего. Очень важно, чтобы такое ознакомление проходило без падений, так как падение может привести к физическим и психическим травмам.

Первое знакомство со скольжением на коньках может быть как одиночным, так и групповым. Одиночное обучение проводится самостоятельно и с помощью обучающего. При обучении с помощниками начинающего поддерживают один или двое умеющих кататься на коньках. При этом они выполняют:

- А. Движения втроем (тройками). Стоящий справа правой рукой держит правую руку среднего, а левой – правую руку стоящего слева (за спиной у среднего). Стоящий слева левой рукой держит среднего за левую руку. Начинающий вначале становится в середину.
- В. Движение вдвоем (двойками), взявшись за руку скрестным хватом (левая рука в левой, правая в правой), меняясь местами. Скользить на двух коньках, удерживая их на плоскости полоза.

Эти простейшие упражнения начинающие выполняют со значительным напряжением и быстро утомляются. Поэтому вначале через каждые 50, 100 или 200 м начинающему надо дать отдохнуть. При повторении упражнения рекомендовать держаться свободнее, менее напряженно. Когда напряженность при таком скольжении на двух коньках уменьшается, начинающий учится скользить на согнутых ногах, переводить вес тела с одной ноги на другую, скользить поочередно то на одном, то на другом коньке. После этого, сохраняя малую скорость, обучающийся начинает отталкиваться поочередно одной и другой ногой.

При коллективном обучении используют длинный шест, толстый канат.

Самостоятельное движение по прямой. Обучение самостоятельному передвижению на коньках проходит в следующих упражнениях.

1. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конек повернуть носком наружу, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конек. После окончания толчка конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удерживая их на плоскости полозов. Когда скольжение прекратится, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги. В отдельных случаях эти упражнения целесообразно выполнять держась руками за стул или шест, удерживаемый другими учащимися умеющих кататься на коньках или преподавателем.

2. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковых конек все меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь оттолкнуться скользящим вперед коньком.
3. Выполнить тоже упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчком одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнение при большом наклоне туловища вперед и на более согнутых ногах.

Обычно начинающие отталкиваются сильнее какой-то одной ногой и толчки ею чередуются со скольжением на двух коньках. Продолжительное упражнение в таком беге приводит к тому, что впоследствии толчок этой ногой бывает освоен лучше, чем другой. Именно этим и можно объяснить, что некоторые учащиеся на одном коньке скользят дольше, неодинаково отталкиваются и по-разному подтягивают ноги. Надо следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой.

Повороты на месте. Поворот на месте, например, налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.

Повороты кругом на месте выполняют предыдущее упражнение дважды (на четыре счета).

Торможение переступанием. Движением со стороны правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конек весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	Обучение правилам поведения на уроках по конькобежной подготовки. Знакомство с инвентарем и спортивной одеждой конькобежца. Обучение позы новичка. Ходьба по резиновой дорожке.
2 урок	Значение физических занятий на коньках. Обучение падению на лед. Ходьба по резиновой дорожке и снегу. Скольжение на двух коньках с помощью.
3 урок	Ходьба по резиновой дорожке и снегу. Повторение правил падений на лед. Скольжение на двух коньках с помощью.
4 урок	Совершенствование техники падения на лед. Скольжение на двух коньках с помощью. Произвольное катание.
5 урок	Ходьба приставными шагами. Катание тройками, двойками. Игры: «Повтори движение?».

6 урок	Приседание на коньках. Скольжение на параллельно поставленных коньках. Произвольное катание.
7 урок	Повторение ходьбы приставными шагами. Катание двойками, тройками. Разучивание поворотов на месте.
8 урок	Приседание на коньках. Повторение скольжения на параллельно поставленных коньках. Закрепление поворотов на месте. Подвижные игры.
9 урок	Разучивание переноса веса тела с одной ноги на другую. Самостоятельное движение по прямой. Игры: «Гуси лебеди».
10 урок	Разучивание торможение переступанием. Самостоятельное движение по прямой. Игры: «Ручеек».
11 урок	Повторение переноса веса тела с одной ноги на другую. Торможение переступанием. Эстафеты. Игры.
12 урок	Самостоятельное движение по прямой. Произвольное катание. Эстафеты и игры.
13 урок	Ходьба по резиновой дорожке, снегу. Проверка умения техники падения на лед. Катание тройками, парами. Игры: «Салки»
14 урок	Приседание на коньках. Проверка умения скольжения на параллельно поставленных коньках. Игры и эстафеты.
15 урок	Перенос веса тела с одной ноги на другую. Проверка умения в торможении переступанием. Произвольное катание.
16 урок	Ходьба приставными шагами. Проверка умения в самостоятельном движении по прямой (36 метров) Игры и эстафеты.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности. (*примечание: в первом классе итоговая оценка не выставляется*).

2 класс

I. Основы знаний.

ТБ и правила поведения на уроках по конькобежной подготовке. Причины переохлаждения и перегревания организма человека.

II. Учебный материал базовой части.

Во 2 классе на первых занятиях учащиеся повторяют основные элементы техники катания на коньках изученные в 1 классе. Основными задачами обучения являются:

1. Обучение учащихся основным элементам техники катания на коньках.
2. Обучение техники торможения на коньках.
3. Научить учащихся самостоятельно кататься на коньках, пробегая 80-100 метров.

Торможение плугом. Расставив, коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому (угол может приближаться к прямому, а по мере овладения упражнением даже превышать его), переводя их на внутренние ребра. Чем больше угол, образованный коньками, чем больше коньки выведены вперед и переведены на внутренние ребра, тем сильнее торможение.

Торможение полуплугом правым (левым) коньком. Скользя на обоих коньках, вес тела переносят больше на левую (правую) ногу, а правый (левый) конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево (вправо). Усиливая нажим на лед правым (левым) коньком, учащийся тормозит его внутренним ребром.

Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе). Для выполнения упражнения нужно предварительно набрать скорость, поставить ноги на ширину плеч, согнув их в коленных и голеностопных суставах, туловище наклонить слегка вперед, руки вытянуты вперед.

Обучение движению по кривой. Первое время учащиеся двигаются на повороте так же, как по прямой. Например, поворачивая налево при толчке правой ногой, направляют движение больше влево и, наоборот, меньше двигаются вправо при толчке левой ногой.

Двигаясь по кривой небольшого радиуса, скользя на двух ногах, направляя носки коньков в сторону поворота.

Упражнение «Фонарики». Нужно набрать скорость, ноги поставить вместе и немного их согнув, туловище наклонить вперед (плечи расслаблены), руки внизу. Скользить по прямой за счет одновременного разведения ног в сторону и последующего их возвращения в и.п..

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и правила поведения на уроках конькобежной подготовки. Инвентарь и спортивная одежда конькобежца. Ходьба по резиновой дорожке, снегу.
2 урок	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Техника падения на лед. Ходьба приставными и скрестными шагами. Скольжение на двух коньках с помощью.
3 урок	Катание тройками. Подвижные игры: «Повтори движение». Произвольное катание.
4 урок	Катание двойками. Эстафеты, подвижные игры. Произвольное катание.
5 урок	Приседание на коньках. Скольжение на параллельно поставленных ногах. Подвижные игры: «Ручеек».
6 урок	Перенос вес тела с одной ноги на другую. Самостоятельное движение по прямой. Произвольное катание.
7 урок	Повороты на месте. Самостоятельное движение по прямой. Подвижные игры: «Гуси лебеди».
8 урок	Скольжение на параллельно поставленных ногах. Самостоятельное движение по прямой. Произвольное катание.
9 урок	Обучение торможению плугом. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе). Упражнение «фонарики».
10 урок	Обучение торможению полуплугом. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе). Подвижные игры: «Второй лишний».
11 урок	Обучение движению по кривой. Повторение торможение различными способами. Подвижные игры: «Салки».
12 урок	Движение по кривой. Упражнение «фонарики».

	Произвольное катание.
13 урок	Перенос вес тела с одной ноги на другую. Проверка умения в самостоятельном движении по прямой. Эстафеты.
14 урок	Техника падения. Проверка умения в поворотах на месте. Эстафеты.
15 урок	Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе). Проверка умения в торможении разными способами. Произвольное катание.
16 урок	Упражнение «фонарики». Проверка умения в движении по кривой. Произвольное катание.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

2 класс	оценки	Бег на коньках 30 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 x 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	9,0	33,0	36,0	1,35	-
	4	12,0	36,0	41,0	1,40	-
	3	17,0	41,0	46,0	1,50	-
Девочки	5	11,0	35,0	40,0	1,45	-
	4	14,0	38,0	45,0	1,50	-
	3	19,0	43,0	50,0	2,00	-

3 класс

I. Основы знаний.

ТБ и подбор коньков по размеру. Признаки простудных заболеваний.

II. Учебный материал базовой части.

В 3 классе на первых занятиях учащиеся повторяют основные элементы техники катания на коньках изученные ранее в 1 и 2 классе.

Основные задачи обучения в 3 классе:

1. Разучивают маховые движения руками на месте и в движении.
2. Повороты в движении.
3. Торможение двумя коньками с поворотом.
4. Прохождение поворотов приставными шагами.
5. Обучение равновесию на одном коньке в упражнениях «ласточка» и «пистолетик».

Обучение маховым движениям рук. Обучение сначала проводится на месте а затем в движении. Руки выполняют энергичные движения, похожие на работу рук при обычной ходьбе. Правая рука на махе вперед слегка сгибается в локте над левым носком конька, в это время левая рука на махе назад выпрямляется, руки проходят близко у туловища, пальцы кисти слегка сжаты.

Повороты в движении. Скользя на двух коньках, вес тела перенести на правую ногу; левый конек снять со льда и, до предела поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад; носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком правый в полупрыжке быстро повернуть в быстро поставить на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения и особенно ритм всего упражнения следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.

Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется как бы прыжком, во время которого учащийся поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

Прохождение поворота приставными шагами. Начинать следует с ходьбы приставными шагами влево и вправо: приняв положение «полуприседа», выполнять приставной шаг по кругу малого радиуса влево, ставить левый конек носком из круга на наружное ребро и скользить на нем по касательной к окружности, приставляя правый конек к левому на внутреннее ребро. То же в правую сторону.

Упражнение «Ласточка». С небольшого разгона перенести тяжесть тела на правую (левую) ногу, левую (правую) поднять вверх - назад, одновременно наклонить туловище вперед и развести руки в стороны. Опорную ногу выпрямить в колене, затем слегка согнуть. Страховать новичка можно находясь рядом, сбоку и поддерживая за пальцы правой руки. Это же упражнение выполнять с другой ноги.

Упражнение «Пистолетик». Скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянута вперед. Это упражнение можно усложнить, захватив пятку опорного ботинка руками.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и подбор коньков по размеру. Признаки простудных заболеваний. Приседание на коньках.
2 урок	Ходьба приставными шагами и скрестными. Катание тройками. Произвольное катание.
3 урок	Катание двойками. Скольжение на параллельно поставленных коньках. Эстафеты.
4 урок	Катание в колоннах. Скольжение на параллельно поставленных коньках. Подвижные игры: «Кошки мышки».
5 урок	Перенос вес тела с одной ноги на другую. Обучение поворотам в движении. Подвижные игры: «Два мороза».
6 урок	Техника падения на льду. Обучение прохождению поворотов приставными шагами. Произвольное катание.
7 урок	Самостоятельное движение по прямой.

	Повороты на месте в движении. Подвижные игры: «Пятнашки».
8 урок	Движение по прямой. Прохождение поворотов приставными шагами. Произвольное катание.
9 урок	Обучение маховым движениям рук. Обучение равновесию на одном коньке в упражнении «ласточка». Подвижные игры: «Цапля».
10 урок	Маховые движения рук. Обучение равновесию на одном коньке у упражнения «пистолетик». Подвижные игры: «Второй лишний».
11 урок	Маховые движения рук. Обучение торможению двумя коньками с поворотом. Произвольное катание.
12 урок	Равновесие на одном коньке. Торможение разными способами. Произвольное катание.
13 урок	Перенос веса тела с одной ноги на другую. Проверка умения в прохождении поворотов приставными шагами. Подвижные игры.
14 урок	Маховые движения рук. Проверка умения в поворотах в движении. Подвижные игры.
15 урок	Самостоятельное движение по прямой. Проверка умения в равновесии на одном коньке. Произвольное катание.
16 урок	Движение по прямой. Проверка умения в торможении двумя коньками с поворотом. Произвольное катание.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

3 класс	оценки	Бег на коньках 30 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 x 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	8,0	31,0	34,0	1,30	-
	4	11,0	34,0	39,0	1,35	-
	3	16,0	39,0	44,0	1,45	-
Девочки	5	10,5	33,0	38,0	1,40	-
	4	13,5	36,0	43,0	1,45	-
	3	18,5	41,0	48,0	1,55	-

4 класс

I. Основы знаний.

ТБ и правильное шнурование коньков. Факторы закаливания на открытом воздухе в зимний период.

II. Учебный материал базовой части.

В четвертом классе продолжают начальное обучение основным навыкам катания на коньках. На первых уроках идет повторение материала 1 – 3 класса.

Основные задачи обучения в 4 классе:

1. Обучение торможению.
2. Прохождение поворотов различными способами.
3. Движение по кривой и спиной вперед.

Торможение наружным ребром конька. Торможение наружным ребром конька например правого. Правый конек ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела учащегося, тем сильнее торможение.

Приведенный способ торможения выгодно пользоваться конькобежцам, так как при этом тупится только наружное ребро правого конька, которое во время бега по дистанции не участвует ни в скольжении, ни в толчке.

Движение по кривой, смена направления движения. В начале обучения учащиеся движутся по повороту так же, как по прямой. На первых занятиях следует повторить простейшие повороты «дугой» на двух коньках достаточно перенести вес тела в сторону поворота, поставив левый конек слегка на наружное, а правый – на внутреннее ребро; скользить на двух ногах, направляя носки коньков в сторону поворота. То же в другую сторону.

Прохождение поворотов скрестным шагом. В начале это упражнение целесообразно разучивать без коньков, потом на низкой опоре и только после этого на льду. Без коньков: И.П. – ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, руки опущены (обязательно). Быстрая ходьба скрестным шагом влево по кругу радиусом 3 – 5 метров. При движении правой ноги влево наклонить туловище внутрь круга. Шаг левой ногой влево (отталкивание с правой) дополнить движением таза внутрь круга. Задача учителя – создать у учащихся четкое представление о наклоне влево не только таза, но и всего тела (начиная от полоза конька и кончая головой). На льду: И.П. – полуприсед, тело наклонено вперед, руки за спиной в замок. Упражнение выполняется переступанием. По мере овладения техникой движения радиус круга постепенно увеличивается. При беге по повороту скользить на левом и правом внутреннем ребрах коньков, наклоняя тело вперед - влево. Учащийся смотрит вперед – влево, на бровку. Правую ногу перенести перед опорной, касаясь льда носком конька впереди – справа по линии, касательной бровке. Задник правого конька немного приподнять. Движение начинает бедро, голень как бы отстает. Когда колено правой ноги находится над коленом левой, стопа правой ноги еще занимает положение справа от левой. В это время начинают отталкиваться левой ногой, еще больше наклоняя ее вперед – влево вместе с тазом. Левая нога скользит, упираясь в лед справа от бровки до полного выпрямления (только в этот момент тяжесть тела переносится целиком на правую ногу).

Бег спиной вперед. Различают две разновидности бега спиной вперед: не отрывая коньков ото льда и бег скрестными шагами. При выполнении бега спиной вперед не отрывая коньков ото льда туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленных суставах и находятся на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Движение осуществляется за счет попеременных толчков правой и левой ногой. Для усиления толчкового движения предварительно перенести центр тяжести тела резким движением таза и бедра смести в сторону толчковой ноги для увеличения реакции опоры и, следовательно, силы толчка. Отталкивание производится внутренним ребром лезвия конька путем резкого выпрямления ноги в коленном, а затем в голеностопном суставах и отведением стопы пяткой наружу. Заканчивается отталкивание передней частью конька. При беге спиной вперед скрестными шагами из исходного положения (как и в беге спиной вперед, не отрывая коньков ото льда) учащийся переносит центр тяжести тела вправо и загружает правую ногу, после чего следует ею отталкивание внешней стороной лезвия конька. Одновременно левая нога выносится скрестно и ставится перед правой. После окончания толчкового движения правой ногой центр тяжести переносится на левую ногу, и учащийся скользит на ней, вынося скрестно правую ногу и ставя ее на внутреннее ребро лезвия конька. Затем производится отталкивающее движение внешним ребром лезвия конька левой ноги и центр тяжести тела переносится на правую ногу с одновременным скрестным выносом левой ноги и т.д.

Следует отметить, что бег спиной вперед скрестными шагами – движение неестественное и сложнокоординационное, в котором чрезвычайно сложно реализовать

скоростно-силовой потенциал мышц ног. Отсюда величина рабочих усилий при отталкивании и как следствие скорость поступательного движения заметно меньше, чем в беге скользящими и короткими шагами. Компенсировать эти недостатки можно за счет должного отношения к этому виду бега в тренировочном процессе.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и правильное шнурование коньков. Факторы закаливания на открытом воздухе в зимний период. Приседание на коньках.
2 урок	Ходьба приставными шагами и скрестными. Катание тройками. Произвольное катание.
3 урок	Катание двойками. Торможение различными способами. Подвижные игры: «Тише едешь - дальше будешь».
4 урок	Катание в колоннах. Торможение различными способами. Эстафеты.
5 урок	Перенос веса тела с одной ноги на другую. Обучение торможению наружным ребром конька. Подвижные игры: «Цапля».
6 урок	Техника падения на лед. Обучение смене направления движения. Подвижные игры: «Два мороза».
7 урок	Торможение различными способами. Движение по кривой, смена направления движения. Произвольное катание.
8 урок	Торможение различными способами. Движение по кривой со сменой направления движения. Подвижные игры.
9 урок	Маховые движения рук. Обучение прохождению поворотов скрестным шагом. Подвижные игры: «Пятнашки».
10 урок	Маховые движения рук. Обучение движению спиной вперед. Подвижные игры: «Второй лишний».
11 урок	Маховые движения рук. Прохождение поворотов различными способами. Произвольное катание.
12 урок	Маховые движения рук. Движения спиной вперед. Произвольное катание.
13 урок	Торможение различными способами.

	Проверка умения в торможении наружным ребром конька. Эстафеты.
14 урок	Движение по кривой. Проверка умения в смене направления движения. Эстафеты.
15 урок	Прохождение поворотов различными способами. Проверка умения в прохождении поворотов скрестными шагами. Произвольное катание.
16 урок	Маховые движения рук. Проверка умения в движении спиной вперед. Произвольное катание.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

4 класс	оценки	Бег на коньках 30 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 x 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	7,6	29,0	32,0	1,25	-
	4	10,6	32,0	37,0	1,30	-
	3	15,6	37,0	42,0	1,40	-
Девочки	5	10,0	31,0	36,0	1,35	-
	4	13,0	34,0	41,0	1,40	-
	3	18,0	39,0	46,0	1,50	-

5 класс

I. Основы знаний.

ТБ и правила поведения на катке при групповом катании. Основные системы организма и их функции во время занятий на коньках.

II. Учебный материал базовой части.

В V классе на первых занятиях учащиеся повторяют основные элементы техники катания пройденные в начальной школе: повторение и закрепление различных способов торможения, прохождение поворотов различными способами, движение спиной вперед, движение по кривой и смена направления движения.

Основные задачи обучения в 5 классе:

1. Посадка конькобежца для скоростного бега на коньках.
2. Отталкивание и скольжение в беге по прямой при скоростном беге на коньках.

Посадка конькобежца для скоростного бега на коньках. Обучение начинают с посадки, которая сохраняется от начала до конца дистанции. Основные требования, предъявляемые к посадке: ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, плечи расслаблены, туловище наклонено вперед, руки лежат на поясице и плотно прижаты к туловищу, правое запястье к левой руке. Чем больше согнуты ноги, тем ниже посадка. Расслабленное положение верхнего плечевого пояса создает впечатление «круглой спины».

Выдвинутые вперед колени благодаря максимальному сгибанию ног в голеностопном суставе способствуют тому, что таз находится в вертикальном положении. Посадка зависит от длины дистанции: на коротких дистанциях применяется более низкая посадка, на длинных она несколько выше.

При начальном обучении учащихся знакомят с разновидностями низкой и высокой посадок. Учитель должен объяснить, насколько важно найти индивидуальное (в зависимости от длины ног и туловища), наиболее рациональное положение. Распределение тяжести на опорном коньке должно быть таким, чтобы занимающийся почувствовал «натяжение» мышц спины, задней поверхности бедра и опирался на всю плоскость конька. Поза должна быть удобной.

Находить оптимальную позу для занимающихся нужно не во время занятий на льду, а в процессе выполнения подводящих и специально – подготовительных упражнений:

1. И. п. – основная стойка. Руки за спиной плотно прижаты к туловищу. На 1 – 2 – принять посадку конькобежца, на 3 – 4 – и. п.
2. То же, но с глубокими приседаниями.
3. И. п. Сделать несколько глубоких пружинистых приседаний. Определить удобную для себя позу.
4. Упражнение выполняется без коньков. На 1 – отвести правую ногу в сторону, на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь – стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.
5. Поочередно отводить слегка согнутую в колене ногу на длину шага и ставить ее на носок. Стопа отведенной ноги вертикальная (пятка над носком). Сохранить при этом положение туловища и опорной ноги, как в исходном положении. Голову не опускать.
6. На 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 – назад и ставится на носок, на 3 – и. п. То же другой ногой

7. Сместить туловище влево, приподнять левую ногу, оттолкнуться правой ногой, левой проскользнуть на длину шага влево, подтянуть к ней правую ногу и принять исходное положение. То же в правую сторону.

Обучение отталкиванию при скоростном беге на коньках. Отталкивание производится задней и средней частью конька. Для обучения отталкивания во время скольжения применяют следующие упражнения (во всех исходное положение – посадка конькобежца).

1. Движение вперед, отталкиваясь только правым или левым коньком. После отталкивания свободная нога подтягивается к опорной кратчайшим путем.
2. Упражнение «полуфонарик». Продвижение вперед, отталкиваясь ребром правого (левого) конька. После отталкивания конек не снимается со льда, а поворачивается носком внутрь, ставится на весь полз и подтягивается к опорной ноге (при этом на нее переносится вес тела).
3. Упражнение «фонарик». Продвижение вперед за счет медленного отталкивания – разведение ног в стороны немного шире плеч и сведение их вместе до исходного положения. Упражнение выполняется, как «полуфонарик»: при разведении ног приседать, при сведении – выпрямляться. Это упражнение далее делать без приседаний.
4. Отталкивание, подтягивание толчковой ноги к опорной кратчайшим путем и скольжение на двух коньках.
5. Это же упражнение, но сократить фазу скольжения на двух коньках до минимума, сделав быструю смену ног.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и правила поведения на катке при групповом катании. Основные системы организма и их функции во время занятий на коньках. Восстановление навыков катания на коньках на прямой и торможении. Произвольное катание.
2 урок	Восстановление навыков катания спиной вперед. Упражнения на координацию движения. Подвижные игры: «салочки».
3 урок	Торможение различными способами. Эстафеты с элементами торможения. Произвольное катание.
4 урок	Исправление ошибок в технике бега спиной вперед. Упражнения на координацию движения. Эстафеты с элементами движения спиной вперед.
5 урок	Обучение посадкой конькобежца для скоростного бега на коньках. Движение по кривой со сменой направления движения. Произвольное катание.
6 урок	Исправление ошибок в посадке конькобежца. Прохождение поворотов различными способами. Упражнения на быстрое сгибание и разгибание ног.
7 урок	Совершенствование посадки конькобежца. Предварительные забеги в челночном беге 9 x 6 метров.

	Подвижные игры: второй лишний.
8 урок	Движение со сменой направления движения. Учет в челночном беге 9 х 6 метров. Произвольное катание.
9 урок	Обучение отталкиванию при скоростном беге на коньках. Равновесие на одном коньке. Подвижные игры: «Цапля».
10 урок	Исправление ошибок при отталкивании в скоростном беге. Упражнения на равновесие. Учет в беге на 36 метров.
11 урок	Совершенствование техники отталкивания в беге на коньках. Соревнование в беге на 100 метров парами (без учета времени). Подвижные игры: «Второй лишний».
12 урок	Посадка и отталкивание конькобежца. Учет в беге на 100 метров. Произвольное катание.
13 урок	Упражнения для развития быстроты движений стартовой реакции. Бег в медленном темпе 300 – 500 метров. Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки».
14 урок	Повторение техники посадки и отталкивания конькобежца. Учет в беге на 300 метров. Катание в медленном темпе – до 1 км.
15 урок	Совершенствование техники катания по прямой. Эстафеты 30 – 40 метров. Катание в медленном темпе до 8 минут.
16 урок	Учет в беге на выносливость до 8 минут. Подвижные игры. Произвольное катание.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

5 класс	оценки	Бег на коньках 30 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 х 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	7,1	27,0	30,0	1,20	2,454
	4	10,1	30,0	35,0	1,25	2,199
	3	15,1	35,0	40,0	1,35	1,842
Девочки	5	9,0	29,0	34,0	1,30	2000
	4	12,0	32,0	39,0	1,35	1500
	3	17,0	37,0	44,0	1,45	1000

6 класс

I. Основы знаний.

ТБ и подбор одежды в соответствии с температурным режимом. Гигиенические правила во время занятий на коньках.

II. Учебный материал базовой части.

В VI классе на первых занятиях повторяют основные элементы – позы конькобежца на месте и в движении, отталкивания по прямой, торможение различными способами, катание спиной вперед, маховые движения рук.

Основные задачи обучения в 6 классе:

1. Разучивание прохождения поворотов скрестным шагом.
2. Равновесие в позе конькобежцев при скоростном беге.

Бег по повороту скрестным шагом. Обучение бегу по повороту начинают с разучивания скрестного шага в позе конькобежца, то есть переступания правой ногой через левую, с различными маховыми движениями рук (мах одной, двумя или руки за спиной). Начинают разучивания упражнений без коньков. На льду упражнения выполняются в центре поля, по кругу малого радиуса, в левую и правую сторону. Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Ходьба скрестным шагом влево, левый конек направлять носком вправо.
2. Скользить на наружном ребре левого конька по кругу диаметром 2 – 3 м, отталкиваясь только правым коньком, с наклоном внутрь круга. То же, но в другую сторону.
3. Отталкивание только правым коньком в сторону. Кратчайшим путем приставить его к левому. Левый конек направить носком вправо, поставив его на наружное ребро. То же, но в другую сторону.
4. Руки вытянуть вперед и взять в «замок». Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.
5. Руки за спиной. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.
6. Упражнение выполняется в паре. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса (5 – 6 м). Партнер слева переступает правой ногой за левую, упираясь коньком в лед и наклоняясь внутрь круга. При этом партнер справа удерживает его, оказывая сопротивление. То же, но в другую сторону.
7. То же, упражнение выполнить самостоятельно, постепенно увеличивая скорость бега и радиус круга. То же, но в другую сторону.

Для совершенствования равновесия рекомендуются следующие упражнения, выполняемые после предварительного разбега 10 – 15 м:

1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.
2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.
3. Скользить в посадке на двух коньках так, чтобы разметка катка была между коньками.
4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад; руки вниз вдоль коленей, затем за спиной.
5. То же упражнение, но сильно сгибать опорную ногу во всех суставах, наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается носком льда, бедро вертикально.
6. То же упражнение, но касаться льда коленом свободной ноги.

7. Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ногу в сторону, руки – вниз.
8. То же, но руки за спиной.
9. Скользить в посадке, поочередно отводя ногу в сторону и медленно подтягивая ее кратчайшим путем к опорной ноге (при этом касаться носком льда).
10. То же, не касаясь носком льда.
11. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.
12. Поочередно скользить на одной ноге, перенося на нее вес тела. Свободная нога остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной и касается льда всей плоскостью лезвия конька.
13. То же, не касаясь льда коньком.
14. После разбега – продолжительное скольжение в посадке, затем на одном коньке, с различным положением рук.

При выполнении указанных упражнений надо следить за сохранением равновесия. Очень важно научить учащихся расслаблению в фазе свободного скольжения, умению удерживать в движении опорную ногу согнутой, а также подтягивать свободную ногу к опорной с низко опущенным коленом.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и правила поведения при групповом катании на катке. Основные системы организма и их функционирование во время занятий на коньках. Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотами, торможении. Произвольное катание.
2 урок	Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения на быстрое сгибание и разгибание ног. Эстафеты по кругу.
3 урок	Совершенствование техники в отталкивании по прямой. Эстафеты на короткие дистанции. Произвольное катание
4 урок	Отталкивание по прямой в позе конькобежца. Упражнения на быстрое сгибание и разгибание ног. Эстафеты в парах.
5 урок	Совершенствование равновесия в позе конькобежца. Упражнения на равновесие. Подвижные игры: «Карусель».
6 урок	Прохождение поворотов различными способами. Подвижные игры: «Бег с выбыванием». Произвольное катание.
7 урок	Скольжение на двух и на одном коньке в позе конькобежца. Упражнения на равновесие. Произвольное катание.
8 урок	Равновесие и скольжение в позе конькобежца. Подвижные игры. Произвольное катание.

9 урок	Обучение прохождению поворотов скрестным шагом в позе конькобежца. Упражнения для развития быстроты движений стартовой реакции. Подвижные игры: «Салки по кругу».
10 урок	Маховые движения рук. Упражнения для развития стартовой реакции. Учет в беге на 36 метров.
11 урок	Исправление ошибок в прохождении поворотов скрестным шагом. Маховые движения рук. Произвольное катание.
12 урок	Прохождение поворотов с маховыми движениями рук. Подвижные игры: «Салки по кругу». Учет в беге на 100 метров.
13 урок	Торможение различными способами. Подвижные игры: «Тише едешь дальше будешь». Катание в медленном темпе до 5 минут.
14 урок	Катание спиной вперед. Упражнения на координацию движения. Учет в беге на 300 метров.
15 урок	Торможение различными способами. Учет в челночном беге 9 х 6 метров. Катание в медленном темпе до 8 минут.
16 урок	Прохождение поворотов скрестным шагом. Учет в беге на выносливость до 8 минут. Произвольное катание.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

6 класс	оценки	Бег на коньках 30 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 х 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	6,7	25,0	28,0	1,15	2,670
	4	9,7	28,0	33,0	1,20	2,390
	3	14,7	33,0	38,0	1,30	2,110
Девочки	5	8,5	27,0	32,0	1,25	2100
	4	11,5	30,0	37,0	1,30	1600
	3	16,5	35,0	42,0	1,40	1100

7 класс

I. Основы знаний.

ТБ и самоконтроль во время занятий на катке. Самостраховка при выполнении упражнений на льду.

II. Учебный материал базовой части.

В VII классе на первых занятиях повторяют основные элементы скоростного бега на коньках: посадки конькобежца, отталкивание и скольжение в беге по прямой и повороту с маховыми движениями рук, одной руки и с руками за спиной.

Основные задачи обучения в 7 классе:

1. Разучивание стартовой позы конькобежца.
2. Стартовый разбег.

Обучение старту. Разучивание техники бега со старта возможно по частям – обучение стартовой позе и стартовому разбегу до перехода в бег по прямой (6 – 8), обучение маховым движениям рук.

Обучение стартовой позе. Шеренгу разомкнуть в сторону на ширину вытянутых рук; исходное положение на старте: встать лицом к направлению бега; левый (правый) конек поставить впереди носком в лед, правый (левый) конек – под прямым углом к левому (в упоре на внутреннее ребро). Левая рука опущена вниз, кисть около левого конька, правая отведена назад – в сторону. Опора распределена на сзади стоящей ноге.

Обучение стартовому разбегу (вначале разучивается медленно, затем на максимальной скорости). По команде стартера к началу бега конькобежец должен одновременно: мощно оттолкнуться сзади стоящей ногой, вывести таз вперед, сделать энергично, но коротко мах одноименной рукой вперед; сделать шаг вперед за линию старта впереди стоящей ногой, развернуть ногу носком кнаружи и, поставив конек на внутреннее ребро, максимально вывести таз в направлении бега; резко поменять положение рук – левую вдоль туловища назад и в сторону – вверх, до уровня плеча, правую – вдоль туловища вперед, до положения кисти рук на уровне груди. Первые шаги со старта короткие. Задники коньков находятся близко к средней линии бега, а носки – наружу от нее. Амплитуду движения рук со второго – третьего шага.

При разучивании техники бега со старта рекомендуются следующие методические приемы: акцентирование первого шага в выведении таза вперед; бег со старта по разметке; с постановкой задника коньков на линию; бег со старта с ограничением выпрямления туловища вверх; разучивание стартового разбега с переходом на дистанционный бег.

Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются следующие упражнения:

1. Ходьба, бег на сильно развернутых коньках, на внутренних ребрах по линии направления бега.
2. Бег со старта с сопротивлением. Упражнения выполняются в паре, на вожжах, с сопротивлением партнера.
3. Старт групповой, шеренгой, парами с «форой» на время, под различные сигналы – хлопком, голосом, свистком, выстрелом.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и самоконтроль во время занятий на катке. Самостраховка при выполнении упражнений на льду. Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможении. Произвольное катание.
2 урок	Посадка для скоростного бега. Упражнения для совершенствования равновесия. Произвольное катание.
3 урок	Посадка и отталкивание при скоростном беге. Эстафеты с использованием скоростного бега. Произвольное катание.
4 урок	Бег по повороту скрестным шагом. Упражнения для совершенствования равновесия. Подвижные игры: «Карусели».
5 урок	Обучение стартовой позе. Скоростной бег на коньках. Подвижные игры: «Бег с преследованием по кругу».
6 урок	Исправление ошибок в стартовой позе. Бег спиной вперед. Произвольное катание.
7 урок	Обучение стартовому разбегу. Упражнения для быстрого сгибания и разгибания ног. Подвижные игры: «Сумей догнать».
8 урок	Исправление ошибок в стартовом разбеге. Учет в беге на 36 метров. Произвольное катание.
9 урок	Стартовая поза и разбег. Скоростной бег на коньках. Подвижные игры: «Кто дальше прокатится».
10 урок	Скоростной бег на коньках. Упражнения для совершенствования техники бега со старта. Учет в беге на 100 метров.
11 урок	Торможение различными способами. Стартовая поза и разбег. Подвижные игры: «Футбол руками».
12 урок	Скоростной бег на коньках. Упражнения для совершенствования техники бега со старта. Учет челночного бега 9 х 6 метров.
13 урок	Старт при скоростном беге. Подвижные игры: «Встречный бег».

	Медленное катание до 5 минут.
14 урок	Проверка техники бега со старта. Эстафеты с использованием стартового разбега. Учет в беге на 300 метров.
15 урок	Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Бег на выносливость до 8 минут. Произвольное катание.
16 урок	Разминочное техническое катание в посадке с работой рук. Учет в беге на выносливость до 8 минут. Произвольное катание.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

7 класс	оценки	Бег на коньках 30 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 x 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	6,4	23,0	26,0	1,10	2,825
	4	9,4	26,0	31,0	1,15	2,495
	3	14,4	31,0	36,0	1,25	2,250
Девочки	5	8,3	25,0	30,0	1,20	2200
	4	11,3	28,0	35,0	1,25	1700
	3	16,3	33,0	40,0	1,35	1200

8 класс

I. Основы знаний.

ТБ и самоконтроль самочувствия при нормировании физической нагрузки на занятиях конькобежной подготовки. История возникновения конькобежного спорта.

II. Учебный материал базовой части.

При проведении уроков вводную часть, как правило, проводят в помещении, где учитель принимает рапорт дежурного, делает замечания по спортивной одежде и инвентарю, технике безопасности, сообщает теоретические сведения.

На первом уроке учитель проверяет умение учащихся правильно группироваться, падать назад или на бок. Эти упражнения учащиеся сначала выполняют на коньках на мягкий снег, а затем в движении на льду. Делается это так: учащиеся сгибают ноги, руки прижимают к туловищу, спину округляют, голову прижимают к груди и опускаются телом вниз как можно ниже к коленям. Получается перекат назад или на бок. Перед выходом на лед учащиеся на коньках выполняют несколько упражнений на гибкость и равновесие (приседания, равновесие на правом и левом коньке, прыжки на месте и т.д.).

Основные задачи обучения в 8 классе:

1. Обучение маховым движениям рук и махом одной руки при скоростном беге.
2. Скоростной бег без маховых движениях рук.
3. Работа рук при различных упражнениях на коньках.

Обучение бегу с маховыми движениями рук и махом одной руки. Маховые движения рук выполняются при беге со старта, на прямых и поворотах на всех дистанциях и при финишировании.

На всех коротких дистанциях (включая 500 м) и при финишировании выполняются махи двумя руками, на средних (1000, 1500 м) и длинных (3000м) широко применяются махи одной, обычно правой, рукой. От махов руками зависят темп бега, величина и быстрота смещения, длина, сила, скорость, продолжительность и эффективность отталкивания.

Движения рук и ног при беге на коньках по координации такие же, как при ходьбе. Разница заключается в том, что конькобежец выполняет махи руками при наклоне туловища вперед и с большей амплитудой. При беге на коньках с движением одной руки в момент свободного скольжения на левом коньке правая рука находится в переднем крайнем положении, а при скольжении на правом коньке правая рука находится в крайнем заднем положении. Отклонение руки в переднее и заднее крайние положения от вертикали должно быть меньше 90° . Рука проходит без сгибания и разгибания в локтевом суставе. При смене крайних положений центр массы руки движется по окружности, центром которого является плечевой сустав. Рука, находясь в каждом крайнем положении, играет роль противовеса свободной ноги, отчего прокат становится естественным и устойчивым. Это условие очень важно при беге по повороту. В фазе проката на левой ноге рука пропущена вперед ненамного, в фазе проката на правой, как и на прямой, рука удерживается сзади на уровне таза.

При беге на коньках с движениями обеих рук основными местонахождениями рук являются переднее и заднее крайние положения, когда спортсмен находится в фазе проката. Заднее крайнее положение руки сходно с положением руки при движении конькобежца с одной рукой. В переднем крайнем положении рука хорошо согнута в локтевом суставе, расслаблена в плечевом, кисть находится напротив и ниже подбородка на 20-30 см.

Если при беге с одной рукой характерной особенностью ее работы является движение только в плечевом суставе, то при беге с работой обеих рук главным рабочим суставом является локтевой. С небольшой амплитудой движение руки в плечевом суставе смягчает работу в локтевом суставе. Смена крайних положений рук происходит в момент толчка опорной ногой.

Типичные ошибки. Отведенная назад рука поворачивается в плечевом суставе ладонью вверх (причина - нечетко фиксируется сгибание руки в локтевом суставе в переднем крайнем положении); отведенная рука в крайнем заднем положении заходит на спину (причина - при отведении назад рука не проходит вертикальное положение, а сразу заводится на спину); в переднем крайнем положении рука не согнута (причина - рука движется вперед слишком напряженно).

Упражнения для обучения.

Задача 1. Совершенствование скрестного шага в беге по повороту.

1. Из и. п. – «посадка конькобежца», сильно оттолкнувшись правой, перенести массу тела на левый конек: скользить на наружном ребре, подтянуть правую ногу к левой. Движение по кругу радиусом 6 – 10 м.
2. Набрать большую скорость, перенести правую ногу через левую, поставить правый конек внутрь (скрестный шаг) и скользить в таком положении.
3. То же, что и упр. 1, но предварительно сделать несколько шагов по прямой.
4. То же, что и упр. 1, но, выполнив скрестный шаг, перенести массу тела на правую ногу, конек поставить на внутреннее ребро и скользить на правом коньке, а левый оторвать ото льда, удерживая в скрестном положении.
5. То же, что и упр. 3, но, перенося массу тела на правую ногу, оттолкнуться левым коньком вправо, скользить на правом коньке.
6. То же, что и упр. 4, но предварительно сделать несколько шагов по прямой.
7. То же, что и упр. 4, но скрестные шаги сделать 5 – 6 раз.
8. То же, что и упр. 6, но предварительно сделав несколько шагов по прямой.
9. То же, что и упр. 6, но предварительно набрав среднюю скорость на прямой.
10. После небольшого разгона (10 – 20 м) выполнить бег по кругу радиусом 6 – 10 м.
11. После выполнения «петли» с небольшого разгона перейти к бегу по повороту.

Задача 2. Обучение движению рук в беге по повороту.

12. Из и. п. – «посадка конькобежца» перенести тяжесть тела на левую ногу, выполнить имитационные движения рук при беге по повороту.
13. То же, что и упр. 12, но имитируя движения ног на месте; правая в сторону, левая назад скрестно; без движений рук (руки на поясице) и с движением рук.
14. То же, что и упр. 6, но сочетая движение ног с движением рук.
15. То же, что и упр. 6, но с движением правой руки.
16. То же, что и упр. 11, но сочетая движения ног с движением правой руки.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и самоконтроль самочувствия при нормировании физической нагрузки на занятиях конькобежной подготовки. История возникновения конькобежного спорта. Торможение различными способами. Свободное катание.

2 урок	Исправление ошибок в технике торможения. Упражнения на развитие подвижности суставов. Катание на координацию.
3 урок	Бег спиной вперед. Упражнения на развитие подвижности суставов. Эстафеты.
4 урок	Исправление ошибок в беге спиной вперед. Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры.
5 урок	Обучение в беге с маховыми движениями рук и махом одной руки. Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры.
6 урок	Исправление ошибок в беге с маховыми движениями рук и махом одной руки. Упражнения на развитие силовых качеств. Катание на координацию.
7 урок	Бег с маховыми движениями рук по прямой. Скрестный шаг бега по повороту. Катание на координацию.
8 урок	Исправление ошибок в беге с маховыми движениями рук по прямой. Учет в беге на 36 метров. Подвижные игры.
9 урок	Бег с маховыми движениями рук на повороте. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Катание на координацию.
10 урок	Исправление ошибок в беге с маховыми движениями рук на повороте. Учет в беге на 100 метров. Катание в медленном темпе до 8 минут.
11 урок	Катание по прямой и повороту без маховых движений рук. Упражнения на развитие силовых качеств. Подвижные игры.
12 урок	Исправление ошибок в беге по прямой и повороту без маховых движений рук. Учет в челночном беге 9 х 6 метров. Катание на координацию.
13 урок	Катание с маховыми движениями и без маховых движений рук. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Катание в медленном темпе до 10 минут.
14 урок	Бег по прямой и повороту с согласованной работой рук. Учет в беге на 300 метров. Эстафеты.
15 урок	Бег по прямой и повороту с согласованной работой рук. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Эстафеты.
16 урок	Катание на координацию.

Учет в беге на выносливость до 8 минут. Произвольное катание.
--

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

8 класс	оценки	Бег на коньках 30 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 х 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	6,1	21,0	24,0	1,05	2,880
	4	9,1	24,0	29,0	1,10	2,550
	3	14,1	29,0	34,0	1,20	2,290
Девочки	5	8,1	23,0	28,0	1,15	2300
	4	11,1	26,0	33,0	1,20	1800
	3	16,1	31,0	38,0	1,30	1300

9 класс

I. Основы знаний.

ТБ и первая помощь при ушибах на льду. Этапы развития конькобежного спорта в России.

II. Учебный материал базовой части.

На первых занятиях идет повторение ранее изученного материала.

Основные задачи обучения в 9 классе:

1. Вход в поворот.
2. Выход из поворота.

Вход в поворот, выход из поворота. Вход в поворот – очень важный элемент перехода от бега по прямой к бегу по повороту. От него во многом зависит общая эффективность и структура всех последующих движений в сохранении или увеличении скорости бега. Правильным и наиболее эффективным является вход в поворот с правой ноги. Последний шаг по прямой заканчивается в зоне перехода разметки дорожки от прямой к повороту. При этом половина шага правой ногой приходится на прямой участок, а вторая половина – на закругление. Продолжая двигаться прямо, конькобежец удаляется от кривизны поворота и, заканчивая отталкиваться правой ногой, наклоняет тело влево.

С выполнением следующего шага начинается бег по повороту, то есть после входа в поворот конькобежец продолжает сохранять постоянный наклон тела влево, что создает возможность выполнять шаг правой, поставив конек на внутреннее ребро. Такой шаг называется скрестным.

После преодоления всей кривизны дистанции конькобежец переходит к бегу по прямой, для чего выполняет выход из поворота. Выход из поворота осуществляется с правой ноги. Для этого в зоне перехода дорожки от поворота к прямой необходимо выполнить скольжение на правом коньке. Левый конек ставится под центр массы тела не на внешнее ребро, а на его плоскость в нужном направлении для бега по прямой.

Типичные ошибки. Туловище не наклонено влево, поворот выполняется переступанием; туловище сильно наклонено в лево, а наклон ног резко уменьшен, амплитуда движений конькобежца укорочена (причина – не выведен таз в сторону поворота); туловище сильно наклонено вперед, ноги выпрямлены (причина – неправильное понимание посадки конькобежца при беге по повороту); устойчивость конькобежца резко теряется, и он вынужден прекратить выполнение упражнения (причина – ноги в голеностопном суставе ставятся «мягко», нога «подламывается»); неуверенная постановка левого конька на наружное ребро, ритм бега нарушается (причина – запаздывание с постановкой левой ноги); слабое отталкивание правой ногой (причина – правая нога при постановке конька на лед выпрямляется); левая рука движется широко вперед – вправо, ритм движений нарушается (причина – неуверенность в движениях, рука излишне расслаблена); сбой ритма бега на выходе из поворота, скорость продвижения падает (причина – резкое изменение положения стопы левой ноги при постановке конька на лед, левая нога ставится правее от проекции общего центра масс и излишне разворачивается влево или ставится далеко сторону); ранний выход в поворот, конькобежец долго скользит на левом ноге без наклона в сторону поворота, отталкивание затягивается и выполняется

неэффективно; поздний вход в поворот, конькобежец прокатывается далеко вперед по дорожке в зоне поворота, бег проходит далеко от бровки с удлинением дистанции.

Упражнения для обучения.

Задача 1. Обучить входу в поворот, в частности постановки левого конька на наружное ребро.

17.И. п. – «посадка конькобежца». Катится, отталкиваться только правым коньком (шесть – десять шагов). Тяжесть тела на левом коньке.

18.И. п. – то же, но двигаясь по дуге, слегка наклоняться влево. Правый конек упирается в лед внутренним ребром полоза, а левый скользит на наружном ребре.

19.Несколько шагов по прямой, затем перейти на отталкивание только правой ногой, как в упр. 2.

20.То же, что и упр. 2, но после отталкивания правой ногой скользить как можно дальше в равновесии на левом коньке.

21.То же, что и упр. 3, но после отталкивания правой ногой перейти к упр. 4.

22.То же, что и упр. 2, но подтянуть правую ногу к левой (опорной), согнув ее в коленном суставе.

23.После нескольких базовых шагов, отталкиваясь правой ногой, поставить левый конек под себя на наружное ребро полоза и наклонить корпус влево. Правую подтянуть к левой. Скользить за счет наклона корпуса.

24.То же, что и упр. 7, но после выхода из петли и выполнения двух - трех шагов разгона сделать таким же способом новую петлю. Повторить 3 – 4 раза.

25.То же, что и упр. 7, но предварительно набирается большая скорость.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и первая помощь при ушибах на льду. Этапы развития конькобежного спорта в России. Упражнения на развитие подвижности в суставах. Произвольное катание.
2 урок	Восстановление навыков катания по прямой и повороту. Упражнения на развитие ловкости. Эстафеты.
3 урок	Бег спиной вперед различными способами. Упражнения на развитие подвижности в суставах. Подвижные игры.
4 урок	Торможение различными способами. Упражнения на развитие ловкости. Катание на координацию.
5 урок	Обучение бегу по прямой и вход в поворот. Упражнения на развитие силовых качеств. Подвижные игры.
6 урок	Исправление ошибок в беге по прямой и входу в поворот. Упражнения на развитие силовых качеств. Катание на координацию.

7 урок	Теоретические сведения: правила бега со старта, дорожек. Стартовый разбег. Упражнения на развитие быстроты.
8 урок	Стартовый разбег. Учет в беге на 36 метров. Подвижные игры.
9 урок	Обучение входу и выхода из поворота. Упражнения на развитие быстроты. Катание на координацию.
10 урок	Исправление ошибок входу и выхода из поворота. Учет в беге на 100 метров. Подвижные игры.
11 урок	Совершенствование входа в поворот и выхода из поворота, бег по прямой. Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры.
12 урок	Торможение различными способами. Учет в челночном беге 9 х 6 метров. Катание на координацию.
13 урок	Теоретические сведения: нарушение правил бега. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Бег в медленном темпе до 5 минут.
14 урок	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Учет в беге на 300 метров. Подвижные игры.
15 урок	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Катание на выносливость до 8 минут. Эстафеты.
16 урок	Катание на координацию. Учет в беге на выносливость до 8 минут. Произвольное катание.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

9 класс	оценки	Бег на коньках 36 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 х 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	6,0	19,0	22,0	1,00	2,900
	4	9,0	22,0	27,0	1,05	2,600
	3	14,0	27,0	32,0	1,15	2,305
Девочки	5	8,0	21,0	26,0	1,10	2400
	4	11,0	24,0	31,0	1,15	1900

10 класс

I. Основы знаний.

ТБ и первая помощь при обморожениях на катке. Утомление, переутомление их признаки и меры предупреждения во время занятий на коньках. Профилактика вредных привычек.

II. Учебный материал базовой части.

На первых занятиях повторение и совершенствование материала средней школы.

Основная задача обучения в 10 классе:

1. Поддержание равномерной скорости на длинных дистанциях.

Равномерное распределение сил по дистанции требует умения поддерживать относительно постоянную скорость на участках стартового разбега, бега в середине дистанции и финиширования. Это умение вырабатывают с помощью специальных упражнений, к которым относятся:

1. Повторный бег на 100 м с хода, со средней скоростью прохождения дистанций 500, 1000 и 1500 м. Ставится задача измерить время пробегания этого отрезка и подсчитать число шагов;
2. Бег 3 x 100 м. Первый раз пробежать 100 м с хода с руками за спиной со средней скоростью, затем немного увеличить скорость, а в третий раз – снизить;
3. То же по повороту;
4. Бег 3 x 400 м с теми же заданиями;
5. Бег 3 x 100 м с хода спокойно (вполсилы) без маховых движений руками;
6. То же по повороту;
7. Пробежать несколько раз 100 – метровый отрезок с руками за спиной, измеряя время и подсчитывая число шагов;
8. Сохраняя ту же скорость бега, сделать на 1 – 2 шага меньше за счет более сильного отталкивания;
9. Пробежать 100 м в максимальном темпе, потом с максимальной длиной шагов;
10. То же на дистанции 300 – 400 м;
11. Пробежать 6 – 8 кругов за одно и то же время (с точностью до 0,5 с), причем подсчитать число шагов на первом и на последнем круге. Оно не должно сильно различаться;
12. Пробежать два раза по 300 – 400 м, сделав в промежутке круг отдыха. Постараться, чтобы время бега различалось не более чем на 1 с.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и первая помощь при обморожениях на катке. Утомление, переутомление их признаки и меры предупреждения во время занятий на коньках. Профилактика вредных привычек. Восстановление навыков катания по повороту и прямой. Свободное катание.

2 урок	Катание с маховыми движениями правой руки: юноши – 800 метров, девушки – 500 метров. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.
3 урок	Свободное катание с маховыми движениями правой руки: юноши–1000 м, девушки-600 м. Катание без отрыва коньков ото льда. Подвижные игры.
4 урок	Свободное катание с маховыми движениями правой руки: Юн.–1500 м, Дев. - 800 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.
5 урок	Катание с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки. Стартовый разбег. Эстафеты.
6 урок	Свободное катание с руками за спиной: Юн. – 1000 м, Дев. – 500м. Бег по повороту малого радиуса влево и право. Эстафеты.
7 урок	Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижные игры.
8 урок	Свободное катание с движениями одной и двумя руками. Учет в беге на 36 метров. Эстафеты.
9 урок	Теоретические сведения: обучение распределению сил на дистанции. Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах. Подвижные игры.
10 урок	Свободное катание с изменением посадки. Учет в беге на 100 м. Подвижные игры.
11 урок	Свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Упражнения на развитие общей выносливости. Подвижные игры.
12 урок	Свободное катание на разной скорости с изменением посадки, руки за спиной. Учет в челночном беге 9 х 6 метров. Подвижные игры.
13 урок	Свободное катание. Упражнения на развитие общей выносливости. Эстафеты.
14 урок	Свободное катание. Учет в беге на 300 метров. Подвижные игры.

15 урок	Свободное катание с движениями одной и двумя руками. Упражнения на развитие общей выносливости. Эстафеты.
16 урок	Свободное катание. Учет в беге на выносливость до 8 минут. Подвижные игры.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

10 класс	оценки	Бег на коньках 36 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 x 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	5,9	17,0	20,0	0,55	2,955
	4	8,9	20,0	25,0	1,00	2,685
	3	13,9	25,0	30,0	1,10	2,415
Девочки	5	7,9	19,0	24,0	1,05	2500
	4	10,9	22,0	29,0	1,10	2000
	3	15,9	27,0	34,0	1,20	1500

11 класс

I. Основы знаний.

ТБ и первая помощь при переломах на катке. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, быстроты, ловкости, силы во время занятий на коньках. Профилактика вредных привычек.

II. Учебный материал базовой части.

На первых занятиях идет повторение учебного материала изученного ранее.

Основная задача обучения в 11 классе:

1. Обучение финишированию на различных дистанциях.

Финиширование. Перед окончанием бега учащийся начинает испытывать утомление. Чтобы не снизилась скорость, конькобежец усилием воли мобилизует силы, старается сохранить правильность движений, увеличивает темп и начинает активнее работать руками. В беге на 500 м начинают финишировать примерно за 100 м до конца дистанции, при беге на длинные дистанции – за 400 и более метров. Умение финишировать вырабатывают с помощью следующих упражнений:

13.Пробежать 200 м: 100 м по повороту свободно, следующие 100 м по прямой с ускорением;

14.Пробежать 200 м свободно, 100 м по прямой с ускорением;

15.Пробежать дистанцию 100 м, финишировать на последних 50 м;

16.То же, но финишировать за 200 м;

17.То же финишировать за 100 м;

18.Пробежать в равномерном темпе 400, 600, 800, 3000 м, финишируя за 100 – 200 м;

19.Пробежать в паре или командой 3000 – 4000 м, финишируя за 300 – 400 м с движением одной рукой, на последней прямой – с движениями обеих рук.

№ урока	Краткое содержание учебного материала
1 урок	ТБ и первая помощь при переломах на катке. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, быстроты, ловкости, силы во время занятий на коньках. Профилактика вредных привычек. Восстановление навыков катания по прямой и повороту. Свободное катание.
2 урок	Катание с маховыми движениями правой руки. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Свободное катание
3 урок	Свободное катание с маховыми движениями одной руки. Катание без отрыва коньков ото льда. Подвижные игры.
4 урок	Свободное катание с маховыми движениями одной и двумя руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.
5 урок	Катание с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки. Упражнения на развитие скоростной выносливости.

	Свободное катание.
6 урок	Свободное катание с руками за спиной, на повороте с работой правой руки. Бег по повороту малого радиуса влево и право. Эстафеты.
7 урок	Свободное катание с махом правой. Теоретические сведения: финиширование. Подвижные игры.
8 урок	Свободное катание с руками за спиной. Учет в беге на 36 метров. Эстафеты.
9 урок	Свободное катание с изменением темпа и длины шагов. Финиширование на короткие дистанции. Подвижные игры.
10 урок	Катание с изменением высоты посадки и скорости бега по прямой и на поворотах. Учет в беге на 100 метров. Эстафеты.
11 урок	Свободное катание с изменением длины и частоты шагов при входе и выходе из поворота. Техническое катание. Подвижные игры.
12 урок	Свободное катание с изменением высоты посадки и маховыми движениями правой руки во время прохождения поворотов. Учет в челночном беге 9 x 6 метров. Эстафеты.
13 урок	Свободное катание с изменением темпа и высоты посадки, последний круг – с маховыми движениями обеих рук. Упражнения на развитие общей выносливости. Подвижные игры.
14 урок	Свободное катание командой со сменой лидера на входе в повороты. Учет в беге на 300 метров. Эстафеты.
15 урок	Техническое катание. Упражнения на развитие общей выносливости. Бег в медленном темпе до 8 минут.
16 урок	Техническое катание. Учет в беге на выносливость до 8 минут. Свободное катание.

III. Примерные показатели двигательной подготовленности.

11 класс	оценки	Бег на коньках 36 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 x 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
Мальчики	5	5,8	16,0	18,0	0,50	3,000
	4	8,8	19,0	23,0	0,55	2,740
	3	13,8	24,0	28,0	1,05	2,480
Девочки	5	7,8	17,0	22,0	1,00	2600
	4	10,8	20,0	27,0	1,05	2100
	3	15,8	25,0	32,0	1,15	1600

IV раздел.

Приложения.

Приложение №1.

Исторические этапы становления и развития конькобежного спорта.

По данным зарубежных летописцев явствует, что конькам с металлическими полозьями предшествовали коньки, изготовляемые из дерева и костей домашних животных. Кататься на костяных коньках можно было, отталкиваясь ото льда с помощью заострённой на конце палки. Коньки, сделанные из костей, служили людям второго десятка столетий нашей эры, тогда как металл был известен на несколько тысяч лет ранее.

Большинство авторов считает, что первые железные коньки появились в Исландии и Голландии в XIII – XIV вв, затем в Скандинавии и значительно позже (в XVI в.) в Англии и других северных странах. Но в России катание на металлических коньках было известно, видимо, раньше, чем во многих северных странах Европы. Иностранцы, посещавшие Россию, описывают как диковинку любимое зимнее развлечение москвитян.

В России катались на коньках как мужчины, так и женщины всех классов общества. Обучали катанию на коньках и царских детей. Царь Пётр I, ездивший в Голландию для изучения ремёсел, с большим увлечением катался на коньках в часы отдыха и даже изобрёл сплошь стальные коньки, которые привинчивались наглухо к обуви.

Большая популярность катания на коньках привела в 1784 году к основанию в Эдинбурге (Шотландия) первого клуба конькобежцев. В XIX в. в ряде северных стран катание на коньках окончательно оформляется в два самостоятельных вида спорта – скоростной бег на коньках и фигурное катание. Однако, организационно эти виды спорта не подразделялись. Клубы конькобежцев сыграли важную роль в развитии конькобежного спорта в Европе.

Одновременно конькобежный спорт развивался и в Америке. В 1849 году был основан первый на Американском континенте Филадельфийский клуб конькобежцев.

Первые соревнования по скоростному бегу на коньках были проведены в городе Гронингене (Голландия) в 1801 году. Беговые коньки были усовершенствованы, а вместе с этим возросла и скорость конькобежцев. Всемирно известным скоростником и фигуристом был петербуржец Александр Паншин.

В 1889 году Амстердамский клуб конькобежцев организовал трёхдневное состязание на звание лучшего конькобежца мира. Фактически это был первый розыгрыш первенства мира, проводимый с участием всех лучших конькобежцев. Большую часть дистанций выиграл член Петербургского общества любителей бега на коньках А.Н.Паншин. Таким образом, он стал первым чемпионом мира по скоростному бегу на коньках. С 1893 года Международный союз конькобежцев стал регулярно

организовывать розыгрыш мировых и европейских первенств. Благодаря этим соревнованиям, интерес к конькобежному спорту значительно повысился во многих странах Европы и Америки.

После Октябрьского переворота 1917 года большое внимание уделялось развитию спорта и в РСФСР. Первенство РСФСР по конькобежному спорту, проведённое в 1918 году, привлекло большое количество участников из многих городов страны. Звание чемпиона республики завоевал Я.Мельников. Однако, несмотря на рост массовости в конькобежном спорте, новые имена выдающихся конькобежцев появлялись крайне редко. Это связано с тем, что в данный период конькобежцы Советского Союза в массе не обладали высокой техникой бега и применяли примитивную методику тренировки. Техника, тактика и тренировка конькобежцев не были предметом серьёзного изучения, специальных методик тренировок не существовало.

С 1934 года молодые спортсмены начали изучать опыт ведущих советских и зарубежных конькобежцев. Тем, кто подходил к освоению техники творчески, ломал устаревшие стереотипы, удалось найти новые пути к достижению более высоких скоростей. Последующие годы конькобежный спорт в СССР характеризовался, прежде всего, расширением массовости, повышением качества учебно-воспитательной работы с молодыми спортсменами, улучшением работы с детьми, повышением уровня технической и тактической подготовленности конькобежцев.

В 1951 году в Советском Союзе вблизи города Алма-Ата был сооружен первый в стране высокогорный каток Медео. Благодаря этому наши конькобежцы смогли сравнивать свои результаты с результатами зарубежных скоростников, лучшие из которых были показаны на высокогорном катке в Давосе (Швейцария).

Российские спортсмены, участвующие в мировых, европейских чемпионатах, Олимпийских играх, не раз поднимались на высшие ступеньки пьедестала почёта. Интерес к конькобежному спорту в России неуклонно растёт. Тренеры с мировым именем передают свой опыт подрастающему поколению спортсменов. Основные усилия тренеров и научных работников конькобежного спорта сосредоточены на совершенствовании техники, а также на нормировании во время тренировки нагрузок и рациональном использовании чередования работы на скорость, выносливость и силу с помощью различных методов тренировки. Всё это связано с познаниями закономерностей становления и развития спортивной формы конькобежцев.

Подвижные игры для учащихся I – IV классов.

«Повтори движение» Эта игра на внимание. Учащиеся стоят в шеренге (дистанция между ними 1м.). Преподаватель или водящий показывает разнообразные положения или движения тела на месте или в движении. Учащиеся стараются в точности повторить их.

«Гуси лебеди»; «Два мороза» Эти игры похожи. Учащиеся стоят в шеренге на одном конце катка. Посередине площадки стоит водящий или водящие (волк, два мороза). После предварительных слов водящих учащиеся стараются перебежать на другой конец площадки. Водящие стараются осалить учащихся. Те учащиеся кого осалили, меняют водящих. Самым ловким будет считаться тот, кого ни разу не осалили.

«Ручеек». Играющие встают в две колонны боком друг к другу, берутся за руки и изображают ворота. Остальные (у кого нет пары) стараются с разбега проехать все ворота, не коснувшись их. Задевший сменяет одного из стоящих в воротах. Чем ниже ворота, тем труднее в них проехать. Изображать ворота могут те, кто задел их или, наоборот, удачно их проехал.

«Салки», «Пятнашки». Водящий должен осалить или запятнать кого либо из учащихся. Игру можно усложнить: несколько водящих, катание в парах и тройках, салки по кругу в правую или левую сторону, катание в колоннах.

«Второй лишний». Учащиеся стают в круг (дистанция 1 – 2 метра). Водящий должен догнать убегающего бегая по кругу. Убегающий может встать впереди любого учащегося тем самым передать очередь для убегания. Игру можно усложнить: водящий может проехать через круг (с каким-нибудь заданием на одном коньке или в низком приседе), у водящего может быть в руках ремешок или веревочка, убегающий должен проехать не менее 3-х кругов, и т.д.

«Цапля». Класс встает тройками у линии старта. Расстояние до финиша 20 – 30 метров. С правой и левой стороны – судьи. По команде учителя тройки делают пять шагов разбега, а затем взявшись за руки, скользят вместе. Средний в тройке скользит на одной ноге, другую сгибает в колене и поднимает вперед, изображая цаплю. После каждой попытки ученики меняются местами. Игра повторяется 6 раз. В первых трех попытках все ученики выполняют упражнение на правой ноге, а в следующих трех – на левой. Считается ошибкой, когда учащийся, изображающий цаплю, согнул ногу, на которой скользит, сильно наклонил туловище вперед или помощники отпустили его. За ошибку тройка штрафуетя очком. Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков. Игру можно усложнить: скользить в парах или одному, кто дальше прокатится, менять положение ноги, выполнять сложные положения ног в парах или тройках.

«Тише едешь - дальше будешь». Для проведения игры класс выстраивается в шеренгу, выбирается водящий, который на расстоянии 10 – 12 метров спиной к классу дает свисток. По первому свистку группа начинает двигаться вперед. Дав второй свисток, водящий быстро поворачивается лицом к классу, который должен быстро остановиться.

Кто не остановился, возвращается к линии старта, а остальные продолжают движение. Побеждает тот, кто первым докатится до водящего.

Приложение №3.

Развитие двигательных качеств учащихся V – VII классов.

Конькобежцу нужна хорошая гибкость и подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, что особо важно для правильной посадки и отталкивания. Для развития этих качеств в качестве специально–подготовительных упражнений применяются различные приседания и выпады.

Для быстрого сгибания и разгибания ног применяются прыжковые упражнения, бег с высоким подниманием бедер, бег на короткие дистанции и различные подвижные игры.

Быстроту отталкивания следует развивать непосредственно в катании на коньках путем пробегания коротких отрезков (10 – 60 м) 4 – 6 раз в каждом уроке. По мере овладения техникой катания отрезки удлиняются до 100 – 200 м (2 – 3 раза), затем до 300 – 400 м. Бег в медленном темпе – до 2 км.

Для совершенствования равновесия применяются упражнения в скольжении на двух и на одном коньке с различным положением рук, а также различные подвижные игры, например «Цапля». В этой игре ученики выстраиваются тройками на линии старта. Дистанция между тройками 20 – 30 м. По команде учителя тройки, взявшись за руки, делают пять шагов разбега и скользят вместе. Средний на одной ноге, другую сгибает в колене и поднимает вперед, изображая цаплю. Опорная нога прямая. Считается ошибками согнутая опорная нога и наклон туловища вперед, а также если помощники опустят руки. За каждую ошибку тройка штрафуются очком. Побеждает тройка, получившая наименьшее количество штрафных очков. Игра повторяется 6 раз. После каждого раза играющие меняются местами. К месту старта в целях безопасности движения все возвращаются по одной стороне.

Для оценки равновесия при скольжении на двух и на одном коньке рекомендуется упражнение « Кто дальше прокатится? ». Учащиеся выстраиваются на линии старта в колонну по 3 – 4 человека на расстоянии вытянутых рук в стороны. Сделав до линии старта разбег в пять шагов и приняв позу новичка, надо проскользить на двух ногах до полной остановки. Побеждает тот, кто дальше проскользит. То же упражнение делают на одном коньке с различным положением рук: в стороны, вперед, на поясе, вверх, за спиной. Свободная нога может быть согнута в колене вперед и назад, отведена в сторону. Для совершенствования силы и скорости отталкивания полезно катание «змейкой». Играющие выстраиваются в колонну по одному на расстоянии шага друг от друга. Направляющий, двигаясь вперед, меняет направление, и все следуют за ним точно в затылок.

Для совершенствования координации движений при выполнении поворотов вправо, влево, в обратном направлении «дугой», приставными шагами можно проводить различные эстафеты и игры – упражнения, т. е. «карусели». Например, группа делится на две равные части: одна половина поворачивается кругом, затем все берутся крепко за

руки и одновременно начинают движение приставными шагами по кругу. Следить, чтобы шеренга все время стояла по диаметру круга.

Для совершенствования координации движений при катании на коньках полезны также упражнения в парах, тройках, шеренгах.

Для развития быстроты движений стартовой реакции рекомендуем игры: «Салки», «Салки по кругу», «Второй лишний», «Рыбаки и рыбки», «Пустое место».

Игра «Футбол руками». Играющие разбиваются на две команды. Площадка для игры (50x25) ограничивается снежными комочками, ворота ограничиваются чехлами от коньков. Игра начинается со середины поля футбольным или баскетбольным мячом. Игроки каждой команды стараются руками закатить мяч в ворота соперника. Игра проводится без вратаря. Мяч нельзя бросать, катить ногами. При нарушении этих правил гол не засчитывается.

Игра «Встречный бег». На противоположных концах дорожки обозначаются стартовые линии. Команды выстраиваются на старте. Двое играющих по команде стартера начинают бег со своей линии. Побеждает тот, кто раньше прибежит на линию старта команды соперника. Побеждает команда, имеющая большее число победителей.

В VI классе все упражнения V класса усложняются. Идет дальнейшее совершенствование в катании на коньках и постепенное приучение детей к длительному и быстрому катанию на более согнутых ногах. Катание на выносливость начинается с 200-300 м. От урока к уроку продолжительность катания увеличивают и к концу 14-16 уроков доводят до 1500 м. По мере улучшения навыков катания упражнения, рекомендуемые для V класса, проводят в форме соревнований. Увеличивают дистанции. Так, короткими будут отрезки 60-100 м (их пробегают в одном уроке 2-3 раза), средними отрезками 300-400 м (2-3 раза) и длинными до 1500 м (1 раз).

Примерная дозировка отдельных упражнений для развития двигательных качеств на уроке в V классе. Без коньков: ходьба, бег – 5-6 мин, общеразвивающие и специальные упражнения на все группы мышц – 7-8 упражнений, ходьба выпадами вперед - в стороны, ходьба на внутренних и внешних сторонах стопы, приседания в позе конькобежца – 10-12 мин. На коньках: тихое катание, осмотр льда, восстановление координации движения на коньках – 2-3 мин. Упражнения на равновесие, отталкивание в катании по прямой и повороту – 10-12 мин.

В VI классе интенсивность и объем упражнений на коньках еще более возрастают.

Примерная дозировка упражнений в VI классе. Без коньков: ходьба, разминочный бег, общая и специальная гимнастика – до 10-12 мин. Катание – до 2 км. Ускорение – до 6-8 раз по 20-50 м.

Совершенствование техники бега на коньках по прямой – 8-10 мин, по повороту в центре поля и по беговой дорожке – 8-10 мин. Бег на короткие дистанции (60-100-200-300-400 м) – 1-2 раза. Бег на длинные дистанции (до 2 км) – 1 раз. Игры – 8-10 мин. Эстафеты – 2-3 раза по 30-60 м. Соревнования на дистанции 60-100 м – на время. Заключительное катание – 3-4 мин.

Игры в VII классе могут носить более спортивный характер. Например, рекомендуется игра «Бег с выбыванием». В этой игре участники одновременно начинают бег по кругу с линии старта. После каждого круга или нескольких кругов из игры выбывает участник, который финиширует последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем считается последний оставшийся ученик.

Игра «Сумей догнать». Участники становятся на беговую дорожку. Между ними должно быть одинаковое расстояние. По сигналу все начинают бег. Задача – достать впереди бегущего, но не дать догнать себя. Осаленный участник покидает дорожку. Победителем считается догнавший последнего.

Приложение №4.

Развитие двигательных качеств учащихся VIII – IX классов.

Общая выносливость воспитывается путем выполнения продолжительных упражнений, а скоростная (специальная) выносливость – относительно длительным бегом с высокой скоростью.

1. Свободный бег на коньках в оптимальном темпе до 3 – 5 мин. (1000 – 1600 м). Частота сердечных сокращений (ЧСС) – 120 – 140 уд/мин: а) без работы рук; б) с работой одной руки; в) командой по 4 – 5 человек.
2. Свободный бег на коньках в легком темпе до 7 мин (1600 – 2000 м). ЧСС – 140 – 150 уд/ мин: а) без работы рук; б) с работой руки; в) командой по четыре – шесть человек.
3. Свободный бег на коньках без работы рук до 8 мин (2000 – 3000 м). ЧСС – 130 – 140 уд/мин.
4. Бег в равномерном темпе: а) 400 м; б) 500 м; в) 600 м; г) 800м; д) 1000. ЧСС – 180 уд/мин.
5. Бег в переменном темпе: а) 50 м быстро, 50 м медленно (прокат) – 3 раза; б) 4 раза; в) 6 раз; г) 8 раз; д) 100 м быстро, 100 м медленно (прокат) – 2 раза (ускорение по прямой); е) упр. «д» 4 раза; ж) упр. «д» 5 раз. ЧСС – 170 – 180 уд/мин.
6. Повторный бег на отрезках 100 – 300 м. (ЧСС - 180 уд/мин): а) 3 раза по 100 м по прямой с движением рук; б) 5 раз по 100 м по повороту с движением рук; в) упр «а», но с движением одной руки; г) упр. «б», но с движением одной руки; д) 3 раза по 200 м; е) 4 раза по 200 м; ж) 2 раза по 300 м.
7. Интервальный бег (ЧСС на старте 130, на финише 180 уд/мин): а) 4 раза по 100 м с 1 – 1,5 мин отдыха; б) 5 раз по 200 м с 2 – 3 мин отдыха.
8. Бег на время: а) 100 м; б) 200 м; в) 300 м; г) 500 м.
9. Катание группами (игра «Паровозик»). Группа 5 – 10 человек одинаково подготовленных, строятся в колонну по одному, все берут друг друга за руки: левый за правую впереди стоящего. Бег начинают синхронно с одной ноги. Дистанция 1 – 2 круга.
10. Бег по кругу с преследованием и выбыванием. На круге радиусом 6 – 15 м два ученика становятся на двух противоположных сторонах, по сигналу они начинают бежать, стараясь догнать друг друга. Упражнение проводится на количество кругов (2 – 3) или на время (30 – 40 с). Выигрывает тот, кто приблизится к партнеру. Проигравший выбывает. Упражнение можно провести и как эстафету по кругу беговой дорожки.

Быстрота как физическое качество совершенствуется на занятиях по конькам в основном беговыми упражнениями, которые выполняются с максимальной

интенсивностью в течение 6 – 10 с, отдых между пробежками – 2 – 3 мин, число повторений – 3 – 5 раз.

11. Бег со старта: а) 2 раза по 30 м; б) 4 раза по 30 м; в) 4 раза по 50 м.

12. Ускорения с хода: а) 2 раза по 60 м; б) 1 раз по 60 м; в) 2 раза по 75 м; г) 4 раза по 75 м.

13. Встречные эстафеты. Класс делится на две команды, которые в свою очередь делятся на две группы. Группы выстраиваются напротив друг друга на расстоянии 40 – 60 м. Упражнение проводится по правилам эстафет.

14. Эстафета с возвращением. Проводится, как упражнение 11.

15. Бег с гандикапом. Более сильный конькобежец становится на 3 – 5 м сзади партнера. Дистанция – 30 – 60 м. В таких забегах могут стартовать одновременно три – пять человек.

Сила и силовые качества также совершенствуются в процессе занятий конькобежным спортом. Однако характер проявления движений в беге на коньках таков, что четко выраженных чисто силовых упражнений не проводится, а выполняются в основном упражнения скоростно – силового характера.

16. Прыжки на коньках в длину с разбега: 5 – 6 раз. Разбег произвольный, обозначается только зона свободного скольжения и линия старта. Участник выполняет разбег, после свободного скольжения выполняется прыжок от линии старта. При прыжке ноги в коленном суставе не сгибаются.

17. Выпрыгивание из глубокого приседа 5 – 8 раз во время медленного движения по прямой. К этой группе упражнений относятся также упр. 9, 11, 12.

Для совершенствования *ловкости* проводят следующие упражнения:

18. Бег по повороту радиусом 6 – 10 м в левую и правую сторону (3 – 4 раза). Нужно описать «восьмерку».

19. Катание спиной вперед (3 – 4 раза по 30 – 40 м).

20. Сделать пять – шесть шагов вперед, повернуться кругом, выполнить движение спиной (3 – 4 раза).

21. Выполнить движение по повороту спиной вперед.

22. Эстафета с препятствиями. За каждое сбитое препятствие команде начисляется штрафное время от 5 до 10 с.

23. Эстафета с бегом спиной в направлении движения с поворотом. Вариант – движение без отрыва коньков ото льда.

24. «Кто дальше?». Кто дальше сможет проскользнуть по прямой после 10 – метрового разбега: а) на двух ногах; б) сохраняя равновесие на одной ноге – «ласточкой»; в) в приседе на одной ноге – «пистолетиком»; г) в глубоком приседе.

25. Игра «Второй лишний».

26. Эстафета с вращением.

27. Игра «Воробьи и вороны». Такая же игра, как без коньков. Только линия «города» относится от линии старта на 20 – 30 м.

28. Игра «Пятнашки».

29. Эстафета с вызовом номеров.

30. Эстафета по кругу с переходом. Участвуют две команды. Каждый игрок выполняет бег на один круг с переходом на другую дорожку.

31. Со старта бег в парах с переходом.

Для развития подвижности в суставах используются:

32. Ходьба на коньках по утрамбованному снегу или резиновому коврику на внешних и внутренних ребрах коньков по 10 – 20 м.
33. Катание скрестным шагом по прямой вправо и влево (60 – 100 м), не отрывая коньков ото льда (100 – 150 м).
34. Катание по кругу «змейкой», не отрывая ото льда (100 – 150 м).
35. После разбега – пружинящие полуприседы (2 – 3 раза по 40 – 50 м).
36. После разбега «сваливание» коньков на внешние и внутренние ребра (2 – 3 раза по 30 – 40 м).
37. «Фонарики» – после разбега в полупосадке сводить и разводить коньки, не отрывая лезвий ото льда (2 – 3 раза по 40 – 50 м).
38. В движении выпады в стороны, не отрывая коньков ото льда, 6 – 8 раз в каждую сторону.
39. Лапта на коньках. Правила такие же как и без коньков только с большим мячом и плоской битой.

Приложение №5.

Развитие двигательных качеств учащихся X – XI классов.

Для развития *скоростно – силовых качеств, общей и скоростной выносливости* в процессе занятий на коньках используют следующие упражнения:

1. Свободный бег на коньках в оптимальном темпе до 5 мин (1200 – 1600 м):
 - а) без движений рук;
 - б) с движением правой руки;
 - в) командой по 4 – 5 человек.
 Частота сердечных сокращений (ЧСС) – до 140 уд/мин.
2. Свободный бег на коньках в легком темпе до 8 мин (2000 – 2400 м):
 - а) без работы рук;
 - б) с работой правой руки;
 - в) командой по 4 – 5 человек.
3. Свободный бег на коньках без движений рук до 12 мин (3000 – 4000 м).
4. Бег в равномерном темпе: 500, 600, 800, 1000 м с движением правой руки. ЧСС – до 180 уд/мин.
5. Бег в переменном темпе:
 - а) 50 м по прямой и по повороту быстро, 50 м медленно (прокат) – до 8 раз;
 - б) 100 м по прямой быстро, 100 м медленно – 3 – 5 раз.
6. Повторный бег на отрезках 100 – 300 м: 2 х 100 м, 3 х 150 м, 3 х 200 м, 4 х 200 м, 2 х 300 м. ЧСС – 170 – 180 уд/мин.
7. Интервальный бег:
 - а) 4 х 100 м, отдых 1 – 1,5 мин;
 - б) 5 х 200 м, отдых 2 – 3 мин.
8. Бег с соревновательной скоростью на дистанции 100, 200, 300, 500 м.
9. Игра «Паровозик»: 5 – 10 школьников строятся в колонну по одному, все берутся за руки (левой за правую впереди стоящего) и начинают синхронно (с одной ноги) бег на 2 – 3 круга.

10. Бег по кругу с преследованием и выбыванием. на кругу радиусом 15 – 18 м два ученика становятся на двух противоположных концах диаметра и по сигналу начинают догонять друг друга. После пробегания 2 – 3 кругов или после истечения 30 – 40 с определяют, кто больше приблизился к партнеру, и того объявляют победителем.
11. Бег со старта 2 x 30 м, 4 x 30 м, 4 x 50 м.
12. Ускорения с хода: 2 x 60 м, 4 x 60 м, 2 x 100 м, 4 x 100 м.
13. Встречные эстафеты. Класс делится на две команды, а каждая команда на две группы. Группы выстраиваются друг против друга на расстоянии 60 – 100 м и по команде бегут навстречу друг другу, передавая эстафетную палочку (касаясь руки партнера). Каждый бежит 3 – 4 раза.
14. Эстафета по беговой дорожке. Две команды по 4 – 5 человек соревнуются на дистанции одного круга со сменой дорожек. Когда одна пара пересечет линию финиша, начинает бежать другая. Каждый пробегает 2 – 3 круга.
15. Бег с гандикапом. Более сильный конькобежец стартует на 3 – 5 м сзади партнера. Дистанции – 50 – 80 м. В забеге участвует 3 – 5 человек. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.
16. Бег по кругу малого радиуса (10 – 15 м) 2 – 3 раза по 30 – 60
 - а) с движением одной руки
 - б) с движением обеих рук.
17. Прыжки в длину с разбега. Разбег произвольный, обозначается зона свободного скольжения и линия отталкивания. Каждый участвующий разбегается, свободно скользит и толкается от линии прыжка. Упражнение повторяется 3 – 4 раза.
18. Разбежаться, свободно проскользить несколько метров, приседая, и выпрыгнуть вверх как можно выше. Повторить 5 – 6 раз.
19. Бег по повороту в левую и правую стороны. Радиус поворота – 6 – 10 м. Описать восьмерку. 3 – 4 раза.
20. Катание спиной вперед. 3 – 4 раза по 30 – 40 м.
21. Эстафета с бегом спиной вперед. В одну сторону участники движутся спиной вперед, обратно обычным бегом, после чего передают эстафету.
22. Игра «Второй лишний». Играющие становятся по кругу радиусом 10 – 15 м. Выбирают двоих. Один убегает, другой догоняет. Убегающий может встать спереди или сзади кого – либо из стоящих в круге, тогда тот должен убегать от водящего. Если догоняющий осалит убегающего, то они меняются ролями.
23. Игра «Воробьи и вороны». Играют так же, как и без коньков, только линию «города» удаляют на большее расстояние – до 50 – 60 м.
24. Игра «Пятнашки», не отрывая коньков ото льда. Одна команда убегает, другая догоняет. Осаленные игроки остаются на мете, их могут освободить игроки их команды, прикоснувшись рукой. Выигрывает команда, осалившая за установленное время большее число противников.
25. Эстафета с вызовом номеров. Все играющие разбиваются на 3 – 4 равные команды, а в командах рассчитываются по порядку. Все становятся на исходную линию в шеренгу или в колонну. В 40 – 60 м от этой линии ставят флажки по числу команд. Ведущий (учитель или кто – либо из играющих) называет тот или иной номер. Игроки с этим номером из каждой команды выбегают к впереди стоящим флажкам, огибают их

один, два или три раза (по условию) и быстро возвращаются назад. Эстафета передается касанием руки.

Приложение №6.

Сводная таблица возрастных нормативов по конькобежной подготовке.

Юноши.						
Возраст	оценки	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 х 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (км)
8 лет	5	9,0	33,0	36,0	1,35	-
	4	12,0	36,0	41,0	1,40	-
	3	17,0	41,0	46,0	1,50	-
9 лет	5	8,0	31,0	34,0	1,30	-
	4	11,0	34,0	39,0	1,35	-
	3	16,0	39,0	44,0	1,45	-
10 лет	5	7,6	29,0	32,0	1,25	-
	4	10,6	32,0	37,0	1,30	-
	3	15,6	37,0	42,0	1,40	-
11 лет	5	7,1	27,0	30,0	1,20	2,454
	4	10,1	30,0	35,0	1,25	2,199
	3	15,1	35,0	40,0	1,35	1,842
12 лет	5	6,7	25,0	28,0	1,15	2,670
	4	9,7	28,0	33,0	1,20	2,390
	3	14,7	33,0	38,0	1,30	2,110
13 лет	5	6,4	23,0	26,0	1,10	2,825
	4	9,4	26,0	31,0	1,15	2,495
	3	14,4	31,0	36,0	1,25	2,250
	5	6,1	21,0	24,0	1,05	2,880

14 лет	4	9,1	24,0	29,0	1,10	2,550
	3	14,1	29,0	34,0	1,20	2,290
15 лет	5	6,0	19,0	22,0	1,00	2,900
	4	9,0	22,0	27,0	1,05	2,600
	3	14,0	27,0	32,0	1,15	2,305
16 лет	5	5,9	17,0	20,0	0,55	2,955
	4	8,9	20,0	25,0	1,00	2,685
	3	13,9	25,0	30,0	1,10	2,415
17 лет	5	5,8	16,0	18,0	0,50	3,000
	4	8,8	19,0	23,0	0,55	2,740
	3	13,8	24,0	28,0	1,05	2,480

Девушки.

Возраст	оценки	Бег на коньках 36 м (сек)	Бег на коньках 100 метров (сек)	Челночный бег 9 х 6 м (сек)	Бег на коньках 300 метров (мин)	8–минутный бег на коньках (м)
8 лет	5	11,0	35,0	40,0	1,45	-
	4	14,0	38,0	45,0	1,50	-
	3	19,0	43,0	50,0	2,00	-
9 лет	5	10,5	33,0	38,0	1,40	-
	4	13,5	36,0	43,0	1,45	-
	3	18,5	41,0	48,0	1,55	-
10 лет	5	10,0	31,0	36,0	1,35	-
	4	13,0	34,0	41,0	1,40	-
	3	18,0	39,0	46,0	1,50	-
11 лет	5	9,0	29,0	34,0	1,30	2000
	4	12,0	32,0	39,0	1,35	1500
	3	17,0	37,0	44,0	1,45	1000
12 лет	5	8,5	27,0	32,0	1,25	2100
	4	11,5	30,0	37,0	1,30	1600
	3	16,5	35,0	42,0	1,40	1100
13 лет	5	8,3	25,0	30,0	1,20	2200
	4	11,3	28,0	35,0	1,25	1700
	3	16,3	33,0	40,0	1,35	1200
	5	8,1	23,0	28,0	1,15	2300

14 лет	4	11,1	26,0	33,0	1,20	1800
	3	16,1	31,0	38,0	1,30	1300
15 лет	5	8,0	21,0	26,0	1,10	2400
	4	11,0	24,0	31,0	1,15	1900
	3	16,0	29,0	36,0	1,25	1400
16 лет	5	7,9	19,0	24,0	1,05	2500
	4	10,9	22,0	29,0	1,10	2000
	3	15,9	27,0	34,0	1,20	1500
17 лет	5	7,8	17,0	22,0	1,00	2600
	4	10,8	20,0	27,0	1,05	2100
	3	15,8	25,0	32,0	1,15	1600

V раздел.

Список литературы.

1. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. - М., ФиС, 1977
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М., ФиС, 1980
3. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. - М., ФиС, 198
4. Чайковская Е.А. Фигурное катание. - М., ФиС, 1986
5. Савин В.П. Хоккей. - М., ФиС, 199
6. Коробейников М.К. Физическое воспитание. – М., Высшая школа, 1989
7. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. – М., Просвещение, 2000