

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Администрация Нерчинско-Заводского муниципального округа

МОУ Уров-Ключевская ООШ

РАССМОТРЕНО

педсовет №1
от «29» 06 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель МО
Козырева Г. Ф.
протокол №1
от «29» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы
Пискарёва Л.В.
Приказ № 42
от «30» 08 2023 г.

**Программа «Шаг за шагом»
по обучению катанию на коньках
для 5 - 9 классов**

Составитель:

учитель физкультуры: Е.С. Першина

с. Уровские Ключи
2023

Пояснительная записка

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, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия конькобежным спортом значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Другим оздоравливающим эффектом катания на коньках является благотворное действие его на осанку детей. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы сейчас лидируют среди детской патологии. Не удивительно, если учесть всё возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время. Катание на коньках – замечательный выход из положения! При таких занятиях не избежать гармоничного развития фигуры. Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой. Развиваются и такие физические качества как общая выносливость, ловкость, гибкость. Психологи по достоинству оценивают влияние катания на коньках на эмоциональную сферу детей. При скольжении по льду помимо общего оздоровления организма, дети избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны учителя способствует развитию основных видов движений, может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, на стабилизацию их эмоциональной сферы.

Настоящая программа создана на основе курса обучения катанию на коньках на базе **работы спортивного кружка «Шаг за шагом».**

Цель данной программы – обучение учащихся простому катанию на коньках.

Задачи.

Обучающие (до выхода на лёд):

1. создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться;
2. научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке;
3. избегать падений.

(при обучении на льду) – научить:

1. скольжению на двух коньках;
2. скольжению на плоскости полоза;
3. самостояльному движению по прямой;
4. движению по кругу;
5. перебежке;
6. торможению;
7. другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);
8. падениям.

Коррекционно-развивающие: формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, развитие познавательных процессов и интересов.

Воспитывающие: воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Начальное обучение можно проводить на любых коньках. При обучении простому катанию на коньках важно привить учащимся такие навыки, которые способствовали бы овладению техникой скоростного бега в дальнейшем.

Программа предназначена для занятий с учащимися 5-9 классов. Рассчитана на 5 лет.

Разделы программы

Материал программы «Шаг за шагом» по обучению простому катанию на коньках распределен по разделам: «Основы знаний», «Специальные или подводящие упражнения», «Самостоятельное передвижение на коньках», «Техника падений», «Виды торможений», «Техника бега по прямой», «Техника бега со старта», «Техника бега по повороту», «Упражнения простого катания на коньках».

I раздел. Основы знаний

«Основы знаний» предусматривает ознакомление учащихся с курсом «Шаг за шагом» по обучению простому катанию на коньках, с историей развития конькобежного спорта, с правилами техники безопасности.

Целями и задачами раздела являются: сообщение теоретических сведений по следующим вопросам:

1. Правила экипировки и шнурковки ботинок.
2. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма.
3. Влияние занятий конькобежным спортом на организм.
4. Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности.
5. Правила самостоятельных занятий на коньках.
6. Правила проведения разминки на конькобежных занятиях.
7. Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек.
8. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта.
9. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций.

Теоретические сведения сообщаются, главным образом, в классе на вводном уроке.

Также можно использовать перерывы для отдыха между выходами на лёд

II раздел. Специальные или подводящие упражнения

Специальные или подводящие упражнения являются средствами обучения. Они подразделяются на упражнения, выполняемые без коньков, на коньках на полу и упражнения, выполняемые на коньках на льду. Специальные (подводящие) упражнения содержат отдельные элементы техники бега и воздействуют, в основном, на мышцы ног и спины. Эти упражнения особенно цепы для начинающих. Выполняя их, занимающиеся осваивают рабочую позу – посадку, совершенствуют равновесие и координацию движений. Термин «посадка» для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина наклонена до 45-50 градусов и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся «наготове».

Целями и задачами раздела являются:

- научить учащихся принимать и сохранять правильное положение тела – рабочую посадку;
- принимать и менять позы и положения конькобежца;
- выполнять бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое);
- выполнять упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

III раздел. Самостоятельное передвижение на коньках

Целью раздела является формирование у учащихся первоначального представления о технике катания на коньках, обучение самостоятельному передвижению на коньках по льду.

Задачи раздела:

- вызвать у учащихся интерес и желание кататься на коньках;
- преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности;
- развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;
- закрепить навыки параллельной постановки коньков;
- разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу;
- закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом;
- научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.

IV раздел. Техника падений

Цель раздела – научить учащихся избегать падений, делать их менее опасными.

Задачи:

- учить приемам самостраховки;
- учить умению группироваться в момент потери устойчивости на коньках.

Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы учащиеся мышечно прочувствовали технику правильного падения. Данное упражнение можно включать в каждое занятие после подводящих упражнений. Целесообразно учить приемам правильного падения: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» учащийся приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень. Лучшее предупреждение от травм на льду в результате падений – тренировка в помещении и на снегу и, затем, на льду в основном периоде обучения: после разбега (по одному) учащиеся приседают, группируются и падают «рыбкой» или на бок то в одну то в другую сторону. До 20-30 повторений на 2-3 уроках.

V раздел. Виды торможений

Обучение технике торможений проводиться сразу же после того, как учащиеся научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду. **Цель** раздела – научить учащихся выполнять торможения различными способами.

Задачи:

- освоить необходимое положение коньков при каждом виде торможений;
- выполнять упор внутренним ребром одного конька;
- выполнять упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков;
- научить поворотам на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.

VI раздел. Техника бега по прямой

Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению техники бега по прямой в целом. Во время обучения упражнениям необходимо следить за тем, чтобы ученики всё время сохраняли правильную посадку, находясь в свободном скольжении, расслабляли свободную ногу, а, начиная отталкивание, ставили конёк свободной ноги рядом с коньком толчковой ноги.

Целью раздела является формирование новых двигательных навыков при катании по прямой.

Задачи раздела:

- научить скользить в одноопорном, хорошо уравновешенном положении;
- правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад;
- сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков;
- учить во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- научить выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами);
- учить переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение на двух ногах, разбег и выполнение различных фигур в одноопорном положении);
- формировать навык скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных исходных положениях;
- овладеть умением согласовывать движения рук и ног;
- научить катанию по прямой с махами рук.

Движения рук во время бега позволяют быстрее выводить тело из равновесия. От возможности быстро выводить тело из равновесия перед каждым отталкиванием зависит быстрый темп шагов. Для этого нужно повторить движение рук вначале стоя на месте, затем в скольжении. Необходимо заострить внимание занимающихся на крайних положениях рук во время бега на коньках и на том, как движения рук согласуются с движениями ног.

VII раздел. Техника бега со старта

Цель раздела – научить учащихся технике бега со старта.

Задачи:

- разучить исходное положение около стартовой линии и на старте;
- разучить движения на первых 7-10 шагах со старта;
- научить отталкиванию внутренними ребрами сильно развернутых коньков;
- акцентировать первый шаг и выведение таза вперед в хорошей координации с движениями рук;
- разучить стартовый разбег с переходом на дистанционный стиль бега.

Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег.

Ученик стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом 30-45 градусов к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, руки находятся близко у тела. Если ученик стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая – опущена вниз.

Начинается бег со старта отталкиванием сильно развернутыми коньками на внутренних рёбрах. После сигнала стартёра необходимо: 1) повернуть туловище в направлении бега; 2) сделать ближайшую ногой к стартовой линии шаг за неё, развернув для упора ногу носком кнаружи; 3) можно оттолкнуться другой ногой; максимально вывести таз в направлении бега; 5) резко поменять положение рук – левую вдоль туловища назад и в сторону-вверх до уровня плеча; правую – вдоль туловища вперёд, до положения кисти рук на уровне груди.

Первые шаги со старта – короткие, туловище наклонено вперёд. Сильно согнутые в коленях ноги поставлены под центр тяжести тела; задники коньков находятся близко к средней линии бега, а носки – наружу от неё. Коньки поочерёдно ставятся вперёд надо льдом. Амплитуду движения рук увеличивают со второго – третьего шага.

Обучать технике бега со старта можно по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом.

VIII раздел. Техника бега по повороту

Цель раздела – обучение учащихся технике бега по повороту.

Задачи:

- научить стоять и скользить на наружном ребре левого конька;
- научить отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро;
- научить переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.

Особенность техники бега по повороту заключается в том, что конькобежец бежит по кривой линии и вынужден в противовес центробежной силе создавать центростремительную, т. е. наклоняется внутрь поворота. Величина наклона зависит от скорости бега и радиуса поворота. Чем больше скорость бега, тем больше наклон, чем больше радиус поворота, тем меньше наклон. Посадка та же, что и в беге по прямой. Левый конёк ставится на наружное ребро по касательной к окружности. Отталкивание как правым, так и левым коньком направлено вправо.

IX раздел. Упражнения простого катания на коньках

Цель: ознакомление учащихся с элементами техники, укрепление соответствующих групп мышц, развитие равновесия и координации.

Задачи:

- совершенствовать приобретенные навыки и на основе их вырабатывать новые;
- укрепление костно-мышечной системы голеностопного сустава;
- закрепить навыки скольжения на одном коньке;
- учить своевременно переключаться с одного движения на другое.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения курса программы «Шаг за шагом» учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий катанием на коньках в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма при катании на коньках;
- об особенностях организации и проведения индивидуальных занятий на катке;

- об особенностях обучения и самообучения двигательным действиям при катании на коньках;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- об экипировке и использовании спортивного инвентаря на занятиях конькобежной подготовкой;
- о правилах и условиях проведения соревнований;
- о причинах травматизма на занятиях конькобежным спортом и правилах его предупреждения.

Уметь:

- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
- владеть своим телом при остановках, во время падений;
- самостоятельно выполнять разминку до выхода на лед и на коньках на льду;
- самостоятельно выполнять специальную настройку перед соревновательными дистанциями;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий катанием на коньках.

Демонстрировать:

- правильное положение тела при катании на коньках;
- упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту;
- технику старта и стартового разгона;
- виды торможений;
- упражнения простого катания на коньках;
- бег на простых коньках на дистанции.

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке

1. На катке передвигайтесь организованной группой вместе с преподавателем. Соблюдайте правила дорожного движения при переходе через проезжую часть.
2. Занимаясь коньками, не забывайте о правильном подборе одежды и обуви. Одежда не должна быть излишне тёплой, стеснять движения. В ветреную погоду поверх костюма следует надеть лёгкую куртку из не продуваемой ткани. Вязаная шапочка должна прикрывать уши и лоб. На руки надевайте варежки или шерстяные перчатки.
3. Размер ботинок должен быть такой, чтобы вы смогли надеть тёплые шерстяные носки. Зашнуровывайте ботинки надёжно, но так, чтобы пальцы ног были свободными, иначе они могут быстро замёрзнуть. При онемении пальцев вернитесь в тёплое помещение, расшнуруйте ботинок и согрейте ногу, массируя пальцы и стопу тёплыми руками. Из-за плохого состояния шнурочки ботинок может возникнуть травма.
4. Соблюдайте спокойствие и очерёдность при получении коньков. Оказывайте помощь друг другу при шнуровке ботинок.
5. Перед выходом на лёд обязательно выполняйте комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.
6. Будьте внимательны при выходе на лёд из раздевалок.
7. Строго соблюдайте все указания учителя. Во избежание столкновений передвигайтесь только в заданном учителем направлении, соблюдайте дистанцию и интервал, не мешайте друг другу.
8. Учтесь правильно падать. Нельзя падать назад, лучше приземлиться набок или вперёд «рыбкой» и делайте это как можно мягче. Не хватайтесь за товарища во время падения.
9. Во время отдыха в раздевалке следует снять с себя верхнюю одежду, расшнуровать ботинки. Перед вторым выходом на лёд обязательно выполнить несколько упражнений из разминки.

10. Если вы почувствовали сильную усталость или замёрзли, немедленно сообщите об этом учителю.

Строго запрещается:

- толкать друг друга;
- сбивать с ног;
- ставить подножки;
- цепляться друг за друга;
- портить лёд коньками;
- бросать на лёд посторонние предметы.

Содержание программного материала по овладению навыков катания на коньках

Техника безопасности и правила поведения на катке. Правила самостраховки. Как правильно одеваться и шнуровать ботинки. Создание представлений у учащихся о рабочей позе конькобежца, о скольжении. Влияние занятий конькобежным спортом на организм. Инвентарь и спортивная одежда конькобежца. Правила поведения на катке в целях предупреждения травматизма. Движение по беговой дорожке.

Обучение самостоятельному передвижению на коньках. Обучение другим упражнениям простого катания на коньках. Обучение падениям. Техника бега на коньках со старта.. Развитие быстроты, выносливости, ловкости и координации движений, равновесия, скоростной выносливости. Правила поведения на катке. Значение занятий конькобежным спортом для совершенствования физической подготовленности. Знакомство с видами конькобежного спорта; продолжение изучения техники скоростного бега на коньках. Правила самостоятельных занятий на коньках, соревнований по бегу на коньках, изучение техники скоростного бега на коньках; развитие двигательных качеств. Правила соревнований по бегу на коньках. Правила самостоятельных занятий на коньках Совершенствование техники бега по прямой и по повороту с маховыми движениями двух рук и одной.

Правила проведения разминки на конькобежных занятиях. Совершенствование техники катания по прямой и по повороту. Техника старта. Действия спортсмена на переходной прямой при смене дорожек. Виды конькобежного спорта: шорт-трек. Правила соревнований

Навыки и умения учащихся

Скольжение на двух коньках (двуихопорное), на одном коньке (одноопорное). Торможение полуплугом. Поворот «дугой».

Скольжение по прямой. Торможение полуплугом, плугом. Повороты приставными шагами. Упражнения простого катания на коньках. Техника падений

Поза конькобежца. Отталкивание и скольжение при движении по прямой с маховыми движениями рук. Повороты дугой, приставными шагами, переступанием. Бег со старта. Движение спиной вперёд.

Овладение техникой бега по прямой в сочетании с работой рук. Техника бега по повороту способом «переступание». Техника бега со старта и стартовый разгон. Торможение.

Вход в поворот. Техника старта. Действия спортсмена на переходной прямой.

Перечень упражнений и игр по овладению навыками катания на коньках.

Подводящие упражнения без коньков

1. Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперёд. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2. И. п. Посадка конькобежца. На счёт 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.

3. И. п. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повёрнута слегка наружу.

4. И. п. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 – назад и ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

5. И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» – сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4 – и.

6. Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону.

Упражнения на коньках в помещении

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.

2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.

3. Наклоны вперёд.

4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

5. Равновесие на одном коньке, свободной ноге придаются различные положения – она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

6. Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.

7. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрёстным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

8. Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 – возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

9. Повороты на коньках на месте.

Упражнения для самостоятельного передвижения на коньках

1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).

2. То же, но стоя к борту правым боком.

3. То же, стоя к борту левым боком.

4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.

5. Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, врассыпную в медленном и быстром темпе.

6. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратиться, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.

7. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком.

Специальные подводящие упражнения на коньках на льду

1. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в положении посадки конькобежца, руки за спиной, колени вместе, коньки параллельны, скольжение на полных плоскостях лезвий до полной остановки.

2. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в посадке, как и в первом упражнении.

Выполнение несильного отталкивания скользящим толчковым коньком. Отталкивание выполняется движущимся вперёд толчковым коньком и в сторону под углом к линии направления бега. Заканчивается толчок серединой полоза, сбоку от туловища, затем толчковая нога приставляется к опорной.

3. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Поочерёдное отставление то одной, то другой ноги назад, касаясь носком конька поверхности льда. Центр тяжести тела расположен над опорной ногой. Скользить прямолинейно. Свободная нога расслаблена, конёк направлен носком в лёд. Бедро и голень располагаются под углом 90 градусов.

4. Скольжение в высокой посадке по прямой или вдоль бровки (стараться ставить конёк при смене опоры на линию или параллельно бровке).

5. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Отведение ноги назад (коньком, не касаясь льда, скользить в равновесии, считая до 5-7). Скольжение прямолинейно. Колено свободной ноги располагается низко надо льдом. Нога расслаблена.

6. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Толчок в сторону. Во время завершения отталкивания конёк постепенно разворачивается носком наружу, центр опоры переходит с середины полоза на носовую его часть. Отталкивание осуществляется резким разгибанием ноги в голеностопном суставе. После окончания отталкивания нога снимается со льда, поворачивается носком к нему, постепенно сгибаясь, заводится вслед опорной ноге. Свободная нога должна быть расслаблена. Приставить свободную ногу, скользить в посадке. То же с другой ноги.

Способы торможений

1. Торможение полуплугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

2. Торможение полуплугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит еговнутренним ребром.

3. 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, переводя их на внутренние рёбра.

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

5. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо).

6. Торможение наружным ребром правого конька. Правый конёк ставиться сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

Специально-подготовительные упражнения для бега по прямой

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 ногах (разметка между коньками).

4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

5. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.

6. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.

7. То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.

8. Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

9. То же, но руки за спиной.

10. Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивать их кратчайшим путем к опорной, касаясь носком льда.

11. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.

12. И.П. – ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки на пояснице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута

13. И.П. – посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касается льда всей плоскостью лезвия конька.

14. И.П. – то же, что упражнение 12. Скользить на одной ноге с широкой «елочкой» следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

Бег со старта

1. И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конёк сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

2. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения.

Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

Специально-подготовительные упражнения для бега по повороту.

Обучение технике бега по повороту проводится целостным методом, но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного спорта:

1) Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела.

2) После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

3) Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

4) Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

5) Ходьба скрёстным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.

6) Ходьба скрёстным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. Тоже в другую сторону.

7) Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса.

Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.

8) Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. Тоже в другую сторону.

9) Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

Упражнения простого катания на коньках

1. Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

2. Поворот кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета.)

3. Упражнение "Ласточка" - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. "Пистолетик" – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

8. Повороты кругом в движении.

9. Игры на льду, эстафеты.

Выполнение этих упражнений повышает у учащихся интерес к занятиям, способствует развитию специфической ловкости и быстрейшему овладению техникой скоростного бега на коньках.

Комплекс подвижных игр.

На формирование двигательных навыков катания на коньках большое влияние оказывают игры на льду. Благодаря им, более интенсивно происходят качественные и количественные изменения в движениях на коньках. В игре учащийся приобретает умение рационально использовать свои силы и возможности. Игровые приёмы обучения позволяют совершенствовать приобретённые навыки и на основе их вырабатывать новые (быстроту реакции, умение управлять коньками и туловищем в зависимости от способа катания; навыки катания врассыпную с внезапными остановками и др.). Игры способствуют всестороннему развитию детей, развивают чувство дружбы, взаимопомощи и поддержки, а занятия делают эмоциональными и интересными.

Содержание игр на льду должно отвечать следующим требованиям:

По подбору

1. Игра должна быть интересна, содержать как простой бег, так и быстрые повороты, торможения
2. Игра должна быть рассчитана на любое количество участников, играющих в ней одновременно, с активной нагрузкой для каждого.
3. Необходимо вводить игры, связанные с энергичными движениями.

По организации

1. Игра должна требовать наименьшего количества инвентаря, быть простой в объяснении и кратковременной в организации её.
2. В процессе проведения игры должен быть возможным постоянный контроль преподавателя.
3. Играющие должны иметь острые коньки.
4. В ходе игры занимающиеся должны быть разомкнуты (интервал минимум 2м, дистанция 3м).
5. Каток должен быть гладким, без глубоких трещин, ям, бугров.

Игры -упражнения

«Конькобежец»

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

«Пружинка»

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

«Неваляшка»

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

«Цапля»

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

«Ласточка»

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

Игры на льду

«Ёлочка»

На площадке длиной 5м. шириной 2-3м. наносятся 2 линии. Учащиеся по двое встают около, начерченных на снегу, полосок напротив линии. По сигналу учителя они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются. Условия. Во время игры нельзя отрывать скользящий конек от льда, скользить

можно только по линии, толчковая нога должна отталкиваться в сторону - назад всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты:

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

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

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

«Воротца»

Учащиеся делятся на 2 команды. Одна из команд выстраивается в шеренгу на расстоянии 5-8 м. от стартовой линии. Учащиеся держатся за руки, образуя воротца. Остальные размещаются - каждый против своих ворот и начинают разбег. Около ворот учащиеся приседают, выносят руки вперед и проезжают между ними, стараясь не задеть.

Выигрывает тот, кто правильно выполнит задание. После 2-3 кратного проведения игры учащиеся меняются местами.

«Шаги-великаны»

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

«Скользим по коридору»

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

Варианты:

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

б) въезжая в коридор, присесть;

в) скользить по извилистому коридору.

«Не задень»

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

«Не поднимай ног»

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

«Кто дальше»

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

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

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

«Кто тише»

1. Кто пройдет прямую линию за меньшее число шагов.

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

«Проскользи в ворота»

Играющие выстраиваются на исходной линии в колонну по четыре. Перед каждой колонной в 35-40м построены ворота из снежных кучек или кольев. По сигналу впередистоящие делают разбег, по второму сигналу начинают скользить в посадке на одном коньке, стараясь проскользнуть в ворота. По следующему сигналу бегут вторые четверки, затем третьи и т. д.

«Каждый к своему снежку»

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

«Цапля»

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

«Сделай фигуру»

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

«Скорее собери»

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

«Найди себе пару»

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

«Волчок»

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

«Кружки и звёздочки»

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

«Догони ласточку»

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

«Салочки»

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

«День и ночь»

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

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

«Проведи шайбу»

Учащиеся выстраиваются в 2-3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 5-8 м. от старта стоит кегля. У первых в колонне в руках клюшка, а на льду шайба. По сигналу дети, стоящие впереди колонны, бегут к кегле, огибают ее и возвращаются назад, ведя клюшкой шайбу. Клюшка передается следующему игроку в колонне. Победит та команда, которая закончит первой.

«Состязание»

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

Бег с веревкой

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

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

«Преследование по кругу»

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

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

«Карусели»

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

Бег цепочкой

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

Игры с бегом по прямой

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

«Слушай сигнал»

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

«Круговая эстафета»

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

«Эстафета парами»

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

Команда, получившая в сумме большее число очков, выигрывает.

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

Игры с бегом со старта

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

Разнообразные салки

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

«Преследователи»

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

«Взаимная ловля»

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

«Султанчики»

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

Литература

1. Пустырникова Л.Н. «Коньки», Москва «Просвещение», 1999.
2. Чайковская Е.А. «Уроки катания», Москва «Физкультура и спорт», 2001.
3. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в школе», Москва «Просвещение», 1999.
4. Образовательные ресурсы сети Интернет.