

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №164»

Приложение к приказу № 350

МБОУ «Гимназия №164»

От 30.08.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Конькобежный спорт» на 2022– 2023 уч. год**

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – первый;

Срок реализации – 1 год;

Возраст обучающихся – 9-16 лет.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по воспитательной работе

МБОУ «Гимназия №164»

Субботина О.А.

Составитель: Таболич И. С.

Учитель физической культуры,
педагог дополнительного
образования

г. Зеленогорск, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Положения о рабочей программе МБОУ «Гимназия №164».

Возраст обучающихся – 9 - 16 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Характеристика обучающихся: возрастные особенности, иные медико-психолого - педагогические характеристики

9-16 лет – подросток: Происходят эндокринные изменения в организме.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию. Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребёнку. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Актуальность. Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду по замкнутому кругу. Что позволяет спортсменам проявить свою индивидуальность и показать свои силы.

Педагогическая целесообразность. Занятия конькобежным спортом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц способствуют более успешной сдачи нормативов ФВСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»)

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование физических упражнений входящих в конькобежный спорт, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Цель программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям

Объем и срок освоения программы

Программа «Конькобежного спорта» рассчитана на один учебный год (68 часов), и направлена на укрепление здоровья, совершенствование игровых навыков учащихся старшего школьного возраста 9-16 лет. Занятия проводятся 2 часа в неделю согласно расписанию. Продолжительность занятия - 45 минут.

Календарный учебный график

Организация образовательного процесса по программе, предполагает один учебный год, продолжительностью 34 недели. Начало 2022-2023 учебного года - 6 сентября, окончание - 28 мая.

Условия реализации программы

Дети принимаются в возрасте 9 – 16 лет. Группы формируются на свободной основе по желанию детей и их родителей. Конкурсного отбора нет.

Группы разновозрастные. Наполняемость не более 15 человек

Особенности организации образовательного процесса, возможность реализации индивидуального образовательного маршрута обучающегося

Программа предусматривает различные формы организации деятельности; коллективная, в малых группах, индивидуальная

Традиционные формы занятий: беседа, занятие-игра, тренинг.

Нетрадиционные формы занятий: занятия, основанные на имитации общественной деятельности, занятие-творчество, занятия, основанные на межпредметных связях, занятия на основе нетрадиционной организации учебного процесса.

Методическое обеспечение программы

Информационно-методические материалы представлены в виде описания методики работы.

Формы организации и проведения занятий:

- Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная
- Индивидуальная, поточная, фронтальная
- Индивидуальная, индивидуально – фронтальная
- Игровая

Виды деятельности:

- Объяснение, беседа.
- Практические занятия, упражнения в парах-тройках, тренировки
- Учебные игры
- Соревнования
- Контрольное тестирование

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

Дистанционные образовательные технологии реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей.

При организации обучения используются электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.).

Учащимся предлагаются формы работы и виды деятельности, с которыми они смогут справиться самостоятельно, формат заданий может быть в виде творческих и проектных работ, коллективных работ с дистанционным взаимодействием.

Для эффективного проведения занятия, систематизации материала, построения логической последовательности изложения информации готовятся необходимые материалы, видеолекции, задания, презентации, онлайн-семинары, мастер-классы и др.

Для изучения нового материала используются тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для закрепления и обобщения изученного материала привлекаются образовательные ресурсы, обладающие функцией автоматической проверки заданий и позволяющие педагогам осуществить быструю обратную связь с обучающимися и их родителями («ЯКласс», Google Classroom и др.), проанализировать возникающие трудности и скорректировать образовательный маршрут.

Для контроля и оценки результатов обучения осуществлен отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработаны для каждого учебного занятия контрольные задания, тестовые материалы с учетом учебно-методического комплекса программы.

Образовательный процесс организован в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные

- Формирование положительного отношения к урокам физической культуры;
- Формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- Формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Метапредметные

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Познавательные

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

Коммуникативные:

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

Предметные

К концу учебного года обучения ученики:

- получают теоретические сведения о конькобежном спорте и влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся спринтерскому бегу;
- научатся бегу на средние и длинные дистанции;
- научатся метанию мяча;
- научатся способам передвижения на лыжах;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
Раздел 1.	Общие основы конькобежного спорта	В процессе занятий
Раздел 2.	Общая физическая подготовка	6
	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
	Техническая подготовка	32
	Игровая подготовка и участие в соревнованиях	24
	Контрольные испытания	6
Итого		68

Содержание программы

Общие основы конькобежного спорта

- История возникновения конькобежного спорта.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях конькобежного спорта.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка – 6 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения на развитие выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения на развитие быстроты.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Упражнения для развития силы..
- Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц.
- Упражнения на равновесие.

Игровая подготовка и участие в соревнованиях - 24 часа

- Участие в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях.

Техническая подготовка – 32 часа

- Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции
- Освоение техники передвижения на коньках

Контрольные испытания – 6 часов

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Общефизическая подготовка 3 часа.				
1,2	Развитие скоростно-силовых способностей	2		
3	Развитие ловкости, гибкости и координации движений.	1		
Техническая подготовка 16 часов.				
4,5,6,7, 8,9,10,11,12 ,13,14,15,16 ,17,18,19	Основы техники передвижения на коньках	16		
Игровая подготовка 8 часов.				
20,21,22	Подвижные и спортивные игры	8		
23,24				
Контрольные игры, участие в соревнованиях 4 часов.				
25,26,27,28, 29,30,31	Участие в соревнованиях	4		
Контрольное тестирование 3 часа.				
32,33,34	Контрольное тестирование	3		
Общефизическая подготовка 3 часа.				

35,36	Развитие скоростно-силовых способностей	2		
37	Развитие ловкости, гибкости и координации движений.	1		
Техническая подготовка 16 часов.				
38,39,40,41, 42,43,44,45 ,46,47,48,49 ,50,51,52,53	Основы техники передвижения на коньках	4		
Игровая подготовка 8 часов.				
54,55,56	Спортивные игры	6		
57,58	Подвижные игры	2		
Контрольные игры, участие в соревнованиях 4 часов.				
59,60,61,62, 63,64,65	Участие в соревнованиях	4		
Контрольное тестирование 3 часа.				
66,67,68	Контрольное тестирование	3		
Итого		68		

В течение учебного года может иметь место корректировка программы, связанная с различными факторами построения образовательного процесса.

Формы и средства контроля

По мере прохождения программы проводится *промежуточная аттестация*: участие в соревнованиях на школьном уровне и *итоговая аттестация*: выполнение контрольных нормативов

Мальчики			9-12 лет	Девочки		
отлично	хорошо	удов.		отлично	хорошо	удов.
5,1	5,6	5,8	Бег на 30 метров (сек)	5,4	6	6,3
10,4	10,9	11,4	Бег на 60 метров (сек)	10,8	11,3	11,8
1,55	2	2,05	Бег на 500 метров (мин.сек)	2,05	2,1	2,2
4,28	4,4	4,52	Бег на 1000 метров (мин)	5,11	5,25	5,5
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
8,3	9	9,3	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	9,6	9,9
6	6,3	7	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6,15	6,45	7,3

14	14,3	15	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14,3	15	15,3
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
36	29	21	Метание мяча 150 г (м)	23	18	15
28	25	23	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
20	16	12	Отжимания от пола (раз)	11	7	5
37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	25	22
Мальчики			13-16 лет	Девочки		
отлично	хорошо	удов.		отлично	хорошо	удов.
5	5,3	5,6	Бег на 30 метров (сек)	5,2	5,9	6,1
9,8	10,3	10,8	Бег на 60 метров (сек)	10,8	11,3	11,8
15,1	15,6	16,2	Бег на 100 метров (сек)	17,5	18,5	19,5
1,5	1,55	2	Бег на 500 метров (мин.сек)	2	2,05	2,15
4,16	4,3	4,45	Бег на 1000 метров (мин)	4,58	5,1	5,5
9,4	10,4	11,3	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11,2	12,4	13,5
8,2	8,8	9	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,6	9,4	9,7
5,45	6,15	6,45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6,15	6,45	7,3
13	14	14,3	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14	14,3	15
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
39	31	23	Метание мяча 150 г (м)	26	19	16
30	28	26	Метание теннисного мяча (м)	28	26	24
9	7	5	Подтягивание из виса (раз)			
26	22	18	Отжимания от пола (раз)	12	7	5
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал, стадион
- Хоккейные коньки , конькобежные коньки
- Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
- Скакалки
- Аптечка медицинская
- Секундомер

Список литературы

- Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с..
- журналы «Физкультура в школе».
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.