

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 имени В.Н. Щеголева
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО -
ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ»**

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДАЮ

педагогическим советом МОУ СОШ № 3 Директор _____ О.М. Васильева
им. В.Н. Щеголева

Приказ № 18 от 23.01.2024

Протокол № 10 от 22.01.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 131830709047345640109585446465361696555
Владелец: Васильева Олеся Михайловна
Действителен с 08.11.2023 по 31.01.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Обучение катанию на коньках»
для 7- 11 лет и 12-17 лет
(32 часа)

Составитель:
педагог
дополнительного
образования
Шароватов В.В.

**ЗАТО Светлый
2024**

1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение катанию на коньках» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с опорой на программно - нормативные документы, касающиеся физической культуры в школе и на личном опыте проведения поурочных и секционных занятий на коньках. Программа допускает многообразие и вариативность подходов к построению тренировочного процесса.

Данная программа направлена на:

- подготовку детей, желающих заниматься катанием на коньках;
- создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку одаренных обучающихся к освоению программы спортивной подготовки.

Актуальность

Катание на коньках издавна является любимым спортом в нашей стране. Почти каждый человек в детстве и юности увлекался этим спортом, находя в нем выход той потребности в сильном движении, которая свойственна каждому здоровому человеку. Катание на коньках содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта в его оздоровительном значении. Оно вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но и для каждого человека, качества. Катание на коньках безоговорочно является эффективным средством укрепления здоровья и гармоничного развития человека. Можно однозначно сказать, что программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направят свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Адресат программы – дети в возрасте 7-11 лет и 12-17 лет.

Психолого – педагогические особенности возрастной категории обучающихся от 7 до 11 лет.

Любой обучающийся обладает индивидуальными личностными характеристиками (индивидуально-личностными способностями, интеллектуальной деятельностью, уровнем самооценки, работоспособности и т. д.). Одновременно все обучающиеся на определенной ступени обучения характеризуются и общими чертами.

Так дети 7 - 11 лет характеризуются, прежде всего, готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации.

Этот период является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь.

В этот период у детей одновременно с появлением способности к обучению возникает и комплекс некоторых трудностей. В это время у ребенка возникает апатия, связанная с невозможностью преодолеть эти трудности. Здесь очень важна эмоциональная поддержка родителей и педагога, помощь в преодолении этих трудностей. При этом педагог обязательно должен учитывать особенности этого возрастного периода: произвольность, внутренний план действий и рефлексия, которая проявляется при столкновении с различными дисциплинами.

В этот период можно выделить ведущую деятельность, которая должна учитываться педагогом. Она включает в себя приобретение новых знаний, умение решать различные задачи и др.

Педагогу же не следует пренебрегать возможностями самоорганизации и дисциплинированностью обучающегося, которые стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям. Такие проявления нужно поддерживать, развивать, подсоединять к системе педагогически организованных и целенаправленных дел.

В возрасте 12 - 17 лет определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

Объем программы составляет 32 часа;

Срок реализации программы - 8 недель.

Режим занятий

Дети занимаются 4 часа в неделю.

Цель: обучение детей катанию на коньках и поддержание интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:**Обучающие:**

- освоить знания о физической культуре и спорте;
- обучение базовым двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами.

Развивающие:

- развивать гибкость, ловкость, силу и выносливость;
- развивать легкость и свободу движений;
- развивать физические качества посредством физических упражнений;

Воспитательные:

- Воспитывать выносливость, умение работать в команде, дисциплинированность, упорство в достижении цели.

Планируемые результаты и формы их аттестации**Будут знать:**

- правила техники безопасности;
- названия базовых элементов;
- как овладеть базовой техникой катания;

Будут уметь:

- концентрировать внимание, память и скорость реагирования на поставленную задачу;
- координировать свои действия.

Будут сформированы:

- умения работать в команде, упорство в достижении цели.

Формы аттестации и проверки прогнозируемых результатов.

Формами подведения итогов усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Катаемся на коньках» являются входная диагностика, промежуточный и итоговый контроль.

Учебный план и содержание программы

(8 недель, 1 час по 45 мин.)

| № п/ п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
|--------------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях | 1 | 1 | - | Текущий контроль |
| 2. | Подготовительные разминочные упражнения. | 2 | 1 | 1 | |
| 3. | Основная стойка. Группировка при возможном падении на | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|----|---|----|------------------|
| | коньках. | | | | |
| 4. | Первые базовые упражнения. | 1 | - | 1 | Текущий контроль |
| 5. | Техника движения вперед, назад. | 2 | - | 2 | |
| 6. | Повороты и техника торможения. | 4 | - | 4 | |
| 7. | Катание на коньках по прямой в медленном и быстром темпе | 4 | - | 4 | |
| 8. | Техника скольжения, торможения, катания спиной вперед. | 4 | - | 4 | Текущий контроль |
| 9. | Овладение техникой свободного проката. | 6 | - | 6 | |
| 10. | Техника скоростного бега на коньках. | 6 | - | 6 | |
| | Итого | 32 | 3 | 29 | |

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

Оценочные материалы

Для оценки результативности освоения программы используются следующие технологии:

Входящая диагностика: проводится перед началом занятий; предназначен для выявления уровня базовых знаний, умений, навыков. Форма контроля: (ознакомительная беседа)

Промежуточная аттестация: проверяет степень усвоения материала: полугодие или материал по разделу. Форма контроля: выполнение отдельных двигательных действий.

Итоговая аттестация: – основная форма подведения итогов обучения: результаты, показанные обучающимися на соревнованиях.

Формы организации занятий

Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:
 - словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
 - наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение)
 - практические – выполнение упражнений обучающимися.
2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные - восприятие и усвоение информации;

- репродуктивные - воспроизведение полученных знаний и освоенных способов

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;

- групповые, в парах.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы — процесс её оснащения необходимыми методическими средствами и информацией, способствующими эффективной реализации цели программы и решению педагогических задач.

~ Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы.

~ Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий

Дидактические материалы

📖 Литература;

📺 видеозаписи, презентации;

📋 правила поведения на занятиях на ледовой арене.

Условия реализации программы.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трёх компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и обучающихся;

2. Система средств обучения;

3. Система средств контроля результативности обучения.

Для успешной реализации программы необходимы:

- Ледовая площадка

- Специализированная машина для заливки льда

- Спортивный зал

- Коньки

- Экипировка.

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. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.

5. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.

6. Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФИС, 2003.
7. Барышников Ю.А. Методические рекомендации . Начальная тренировка конькобежцев.- М. 1999.
8. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в школе».- М.: Просвещение,1999 г.