

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга**

«СОГЛАСОВАНА»

Заместитель директора по УВР

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

_____ Н.А.Шорохова

30 августа 2022 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2022 г. №15)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ

школы 578 Приморского района

Санкт-Петербурга от 31.08.2022 №

215-Д

-

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Ледовая подготовка для начинающих»

на 2022-2023 учебный год

Возраст учащихся от 7 до 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Васин Егор Леонидович
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ледовая подготовка для начинающих» **физкультурно-спортивной** направленности.

Срок реализации – 1 год.

Условия набора: возраст – 7 лет-12 лет; заявление от законного представителя, тестирование

Цель программы: Содействие гармоничному физическому развитию всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовка и выполнение учебных нормативов.

Задачи

обучающие:

- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- обучение разнообразным техническим элементам в конькобежном спорте;
- обучение основам техники бега на коньках;
- обучение основам техники бега на роликах.

развивающие:

- обучение основным двигательным качествам (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости);
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;

Планируемые результаты

Будут знать:

- расширят знания о технических приёмах в конькобежном спорте;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном конькобежном спорте;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для конькобежцев;

- Овладеют различными приемами техники конькобежного спорта;
- Освоят приемы тактики в конькобежном спорте;
- Овладеют навыками судейства в конькобежном спорте;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Содержание программы

Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в России. (1 час)

Рост материального благосостояния и культуры людей - основа массового развития физической культуры и спорта в России. Единая спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды.

2. Сведения о строении и функциях человека. (1 час)

Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. (2 часа)

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок. Кровотечение, их виды и меры остановки. Переломы, первая помощь.

4. Правила организации и проведения соревнований. (2 часа)

Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

5. Оборудование и инвентарь. (1 час)

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по конькобежному спорту.

6. Общая и специальная физическая подготовка. (20 часов)

Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

7. Основы техники конькобежного спорта. (29 часа)

Средства и методы технической и тактической подготовки.

Практические занятия: Закладываются основы техники бега на коньках

Техника правильной посадки, техника работы рук, техника смещения, техника старта, техника правильного вхождения в поворот, техника пробегания спринтерской дистанции, техника пробегания стайерской дистанции. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.