

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6»**

Принята на педагогическом совете

МБУ ДО « ДЮСШ № 6»

Протокол № _____

от « ____ » _____ 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ» :

Директор

МБУ ДО « ДЮСШ № 6»

_____ Утюпин А.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

по хоккею

(для спортивно-оздоровительных групп)

Составители: Фатьянова Л.В. - зам.директора по УВР
Зубарева Т.В. – инструктор -методист

Курган 2015 г.

Содержание.

Пояснительная записка.	1
1. Нормативная часть.	2
<i>1.1. Прием детей в спортивно-оздоровительные группы.</i>	2
<i>1.2. Организация тренировочной работы. подготовки в процессе тренировки</i>	2
<i>1.3. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса.</i>	3
<i>1.3.1. Учебный план</i>	4
<i>1.4. Особенности развития движения у детей дошкольного возраста.</i>	5
<i>1.5. Основы знаний и умение их практического использования в различных жизненных ситуациях.</i>	6
2. Методическая часть.	7
<i>2.1. Методические указания к проведению занятий</i>	
<i>2.2. Теоретическая подготовка</i>	8
<i>2.3. Общая физическая и специальной подготовка базовая двигательная активность).</i>	9
3. Предупреждение травматизма.	33
4. Врачебно-педагогический контроль.	34
5. Воспитательная работа.	35
6. Психологическое сопровождение	35
<i>6.1. Психологические особенности детей 4-5 лет.</i>	35
<i>6.2. Психологические особенности детей 6-7 лет.</i>	36
7. Система контроля и зачётные требования	37
8. Техника безопасности в процессе обучения	40

Пояснительная записка.

Программа с элементами хоккея составлена в соответствии с ФЗ РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г., рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ (письмо Министерства спорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554) и предполагает физическое развитие детей дошкольного возраста через занятия хоккеем.

Актуальность разработки данной программы связаны с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского хоккея в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных спортсменов в соответствии с современными требованиями и социальным заказом родителей, дошкольных учреждений, управления образования.

Цель образовательной программы – формировать у обучающегося индивидуальный комплекс физкультурно-спортивных знаний, умений владеть жизненно важными двигательными действиями на основе реализации сознательной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Для достижения указанной цели необходимо решение следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Содержание программы структурировано по ступеням обучения:

1. Спортивно-оздоровительная группа детей 4-5 лет
2. Спортивно-оздоровительная группа детей 6-8 лет

1. Нормативная часть.

1.1. Прием детей в спортивно-оздоровительные группы.

Прием детей производится на основании следующих документов:

1. заявление одного из родителей (законных представителей);
2. медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка.
3. копии свидетельства о рождении ребенка.

При приеме детей тренер-преподаватель обязан ознакомить родителей (законных представителей) с Уставом, лицензией на право ведения образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации и другими нормативными документами, регламентирующими организацию образовательного процесса в ДЮСШ

Условия набора в спортивно-оздоровительные группы детей начиная с четырехлетнего возраста:

- соблюдение организационно-методических требований;
- соблюдение медицинских требований;
- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие образовательной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей дошкольного возраста;
- сохранение спортивной школы набора детей в группы начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном образовательной программой;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми дошкольного возраста квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации.

1.2. Организация тренировочной работы.

Тренировочная работа ведется на основе программы по хоккею, учебного плана, расписания тренировочных занятий, методических рекомендаций по организации деятельности.

1.2.1. Наполняемость тренировочных групп, нагрузка.

Группы по годам обучения	Возраст воспитанников	Количество воспитанников в учебной группе (мин/макс)	Продолжительность занятий	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки	Уровень спортивной подготовки
СОГ	4-6 лет	15 / 25 чел	1 акад.час- 30 мин.	216 /6	прирост показателе

	7-8 лет		1 акад. час – 45 мин.		й ОФП
--	----------------	--	------------------------------	--	--------------

1.2.2. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе тренировки

	Объемы средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Спортивно-оздоровительный (80%	20%

1.2.3. Примерное распределение базового и вариативного компонентов программного материала.

Этапы подготовки	Базовый компонент %	Вариативный компонент %
СОГ	85-90	15-10

1.3. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса.

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям хоккеем;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, закаливание;

4. Овладение элементами игры в хоккей;

5. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса – оздоровительная.

1.3.1. Годовой учебный план

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
Ф, К, и спорт в Р, Ф.	2	1	1							
Развитие хоккея в Р, Ф.	3	1						1	1	
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня, питание.	3	1						1		1
Анатомия и физиология (основы)	2								1	1
Здоровый образ жизни, закаливание организма	3	1						1		1
Основы спортивной подготовки	4		1	1	1	1				
Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности	3	1	1					1		
Правила игры.	2						1			1
Итого часов теории	22	5	3	1	1	1	1	4	2	4
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:										
Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность)	36	11	3	2	2	1	2	2	6	7
Специальная физическая подготовка	24		2	4	5	3	4	2	2	2
Техника игры	70	8	7	8	7	8	10	8	6	8
Тактика игры	28		4	3	4	6	4	3	4	
Учебные, тренировочные и подвижные игры	34		4	6	5	5	3	5	3	3
Итого часов практики	192	19	29	23	23	23	23	20	21	20
Текущее и контрольное тестирование	2		1						1	

Всего часов в год и по месяцам	216	24								
---------------------------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

1.4. Особенности развития движения у детей дошкольного возраста.

1.4.1. Особенности развития движений у детей 4-5 лет.

Дети этого возраста владеют в общих чертах всеми видами основных движений. Они стремятся к новым сочетаниям движений, пробуют свои силы в сложных видах движений. Возникает потребность в двигательной импровизации. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Это ведет к тому, что ребенок выполняет движение в общих чертах, не добиваясь завершения. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание в этом возрасте приобретает все более устойчивый характер: развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

1.4.2. Особенности развития движений у детей 6 лет

В этом возрасте у ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. В этом возрасте создаются предпосылки для целенаправленного воспитания разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости, и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. У ребенка развивается желание помочь

другому, чему-то научить, коллективная направленность на достижение результата. Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона в процессе физического воспитания детей 6 лет.

1.4.3. Особенности развития движений у детей 7 лет.

На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить:

- когда человек бежит, идет
- различают скорость, направления движения, смену темпа
- выделяют (с помощью взрослого) различные фазы движения.

Все это ведет к овладению сложных по координации движений (прыжки с разбега в длину и в высоту). В этом возрасте дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

1.5. Основы знаний и умение их практического использования в различных жизненных ситуациях.

В совместной двигательной деятельности, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива. Перечень знаний, умений, навыков:

- гигиенические навыки (повседневного быта) и приемы закаливания в естественных условиях;
- правила дыхания при занятиях физическими упражнениями (бег);
- профилактика простудных заболеваний;
- правила безопасности и нормы поведения в различных местах (в том числе спортивном зале, на футбольном поле);
- знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь;
- по показу выполнять и запоминать разучиваемые упражнения;

профилактика плоскостопия и осанки.

Знания о личной гигиене, закаливании, режиме дня:

- гигиена тела;
- гигиеническое значение водных процедур;
- содержание режима дня спортсмена;
- личная и общественная профилактика заболеваний;
- гигиенические требования к проведению занятий и к спортивной форме.

2.Методическая часть.

2.1. Методические указания к проведению занятий

2.1.1. Методические указания к проведению занятий у детей 4-5 лет.

Тренер-преподаватель постепенно, после многочисленных повторений упражнения, добивается правильности как в общей схеме движений, так и в тех элементах, обучение которым предусмотрено содержанием учебного материала. Обязательными для усвоения являются соблюдение заданного направления движения, определенная четкость исходных положений, координированность движений. Разучивание движений и стремление достигнуть определенного качества их в известной мере снижают темп занятия (показ, исправления ошибок педагогами). Положительное

влияние занятия достигается лишь при высокой его плотности, чему более всего способствует выполнение упражнений сразу половиной или всей группой.

Упражнения циклического характера (бег) должны быть достаточно продолжительными до 1-2 мин; ходьба, ходьба на лыжах – до 5-15 мин. Интенсивные упражнения в высоком темпе или связанные со статистическим силовым напряжением, должны быть кратковременными – от 3-5 до 10 сек, с паузой отдыха от 10 сек до 2-3 мин. Эти рекомендации следует учитывать при разработке содержания занятий.

Не стоит на одном занятии решать несколько сложных учебных задач, связанных с освоением новых элементов разных движений. В целях увеличения двигательной активности детей на занятиях, усложнения условий для выполнения упражнений, закрепления навыков широко применяются комбинации из нескольких разных упражнений. Простые двигательные действия сопровождаются показом пояснением, более сложные движения (или связка движений) производится с акцентом на эти составные элементы. В этом возрасте у детей формируется желание выполнять задания красиво, правильно. Он испытывает удовлетворение от успешного выполнения задания.

2.1.2. Методические указания к проведению занятий у детей 6 лет.

При разучивании новых движений не стоит вычленять детали техники, выполнять его в целостном виде. Показ и объяснение, а также практическое опробование должны способствовать формированию представлений о движении. Все это дает педагогу возможность подобрать наиболее подходящие методические приемы, продумать, как их рационально сочетать (помощь, подводящие упражнения и пр.). Закреплению правильного понимания двигательной задачи способствует повторное выполнение упражнения сразу же после удачной попытки. Надо учитывать, что процесс усвоения некоторых деталей техники движения, связанный с тонкой дифференцировкой движений, представляет собой сложную для ребенка задачу. Поэтому не надо спешить с исправлением допущенных детьми ошибок. Только многократное повторение упражнений в одних и тех же, а потом и несколько изменяющихся условиях приводит к положительному результату. Успеху в разучивании движений и эффективности обучения способствует применение соревновательного метода. Развитие у детей критическое отношение к их действиям, педагог помогает ребенку устанавливать связь между усвоением умений и навыков к получаемым результатам. В то же время необдуманно резкая оценка педагогом может повлечь чрезмерно критического отношения ребенка к себе, вызвать у него неудовлетворительность собой и нежелание выполнять это задание.

В этом возрасте детей приучают анализировать проделываемые движения, их качество путем сравнения, замечать допущенные ошибки и исправлять.

На повышение эффективности занятия влияют такие факторы, как рациональное распределение упражнений с учетом их преимущественного влияния на те или иные части тела, группы мышц, чередование упражнений разной интенсивности, а также определенная смена нагрузки и отдыха.

Упражнения интенсивные, выполняемые в быстром темпе или сопряженные

со значительным статическим напряжением, должны быть кратковременными (от 3-5 до 10-15сек) и чередоваться с небольшими (1-3 мин) периодами отдыха. Упражнения циклического характера (бег, плавание), выполняемых в спокойном темпе в целях развития выносливости, продолжительность должна быть довольно значительной от 2-3 до 10-20 минут. Эти дозировки зависят от подготовленности детей, от степени интенсивности упражнений, а также условий их выполнения и отдыха.

2.1.3. Методические указания к ведению занятий у детей 7 лет.

Продолжается углубленное разучивание техники основных видов движений, отработка их качества. В этом возрасте происходит автоматизация движений, достигается прочность навыков. Показателем прочности является выполнение движений при многократных повторениях и в разных условиях без существенных ошибок. Совершенствование движений достигается путем упражнений. Они организуются в различных условиях. Варьирование условий является отличительной чертой завершающего этапа формирования двигательного навыка. В этом возрасте педагог ориентирует детей на активизацию самостоятельных поисков наиболее эффективного способа действий. Педагог не всегда показывает и объясняет детям упражнения. Они самостоятельно, опираясь на усвоенные ранее навыки, решают поставленную задачу. В 7 лет интенсивные упражнения, связанные со значительным статическим усилием – от 5-10 до 15-20 сек, интервалы отдыха между ними – 0,5-3 минут. Продолжительность циклических упражнений, выполняемых в умеренном темпе в целях развития общей выносливости, должна быть довольно значительной – от 2-3 мин (бег) до 15-20 мин (езда на велосипеде), а в некоторых случаях и до 30 минут (ходьба на лыжах). Педагог продолжает вести серьезную работу по воспитанию у детей правильной осанки, профилактике плоскостопия.

2.2. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СДЮШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по хоккею.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры, выдающиеся спортсмены прошлых лет

Тема 2. История развития хоккея в России.

Хоккей как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация хоккея в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по хоккею.

Тема 3. Гигиена, режим, питание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий хоккеем, отдыха. Режим дня, гигиена

питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Тема 4. Анатомия и физиология.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях хоккеем.

Тема 5. Основы спортивной тренировки

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных хоккеистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тема 6 . Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в хоккей: состав команд на поле; смена игроков; правила поведения воспитанников в спортивном зале, при проведении занятий.

Права и обязанности хоккеистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке хоккеистов и формировании команды.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по хоккею. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных хоккеистов. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

2.3. Общая физическая и специальная подготовка (базовая двигательная активность).

2.3.1. Для развития общей физической подготовки у детей 4-5 лет применяются различные упражнения, приведённые ниже;

- ходьба и бег (в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа ; на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; приставным шагом, с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад; непрерывно 1,5-2 мин. Бег с чередованием ходьбой до 4-5 мин.);
- равновесие (ходьба по наклонной доске боком и на носках, перешагивание через набивные мячи и т.д.);
- лазанье (по гимнастической стенке, через несколько препятствий и т.д.);
- прыжки (на одной, двух ногах, на месте и с продвижением, с высоты (40-80см), в длину, в высоту и т.д.);
- метание (на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель);
- ОРУ без /с предметами (с малыми и большими мячами и т.д.);

- Ориентировки в пространстве (ходьба с изменением направления – нахождение самого себя (среди спортплощадки, в середине круга, перед Вовой, за Сережей). Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!");
- преодоление полос препятствий (перемещение по нестандартному оборудованию и т.д.);
- упражнения для развития быстроты (рывки на 15-20 м из различных исходных положений (стоя, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа); челночный бег (3x10м, 4x9м); стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам; повторный бег с максимальной скоростью (до 20м));
- упражнения для развития гибкости (активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения, полушпагаты, шпагаты; упражнения на гимнастической стенке, скамейке);
- элементы акробатических упражнений (равновесие на правой (левой) ноге, кувырки в серии, стойка на лопатках и т.д.);
- техника передвижения (бег обычный, спиной вперед, приставным шагом; бег по прямой и с изменением направления; бег в сочетании с прыжками; остановки прыжком и выпадом);
- упоры (стоя, лежа и на другом нестандартном оборудовании из различных исходных положений);
- подвижные игры (с бегом, с пролезанием и лазанием, с бросками и ловлей, с ориентировкой в пространстве и т.д. (развивающие быстроту, силу, координацию, ловкость, выносливость), сюжетно-ролевые игры);
- подводящие упражнения и игровые задания к спортивным играм:
Баскетбол. Ловля и передача: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч.
 Ведение: на месте, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест.
 Броски: двумя от груди, одной от плеча.
Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены броски в стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением.
 игра в футбол по упрощенным правилам.

2.3.2. Для развития общей физической и специальной подготовки у детей 6-7 лет применяются следующие упражнения: ходьба (на носках, на пятках, прогнувшись, с высоким подниманием бедра, на внутренней и внешней стороне стопы, в полу- и в полном приседе, спиной вперед, приставным шагом вперед, скрестным шагом и т.д.);

- бег (обычный, широким шагом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад; бег не сгибая колени, носки вперед; спиной вперед; с изменение темпа; с дополнительными заданиями; челночный бег 3x10, 4x9м; равномерный бег на выносливость до 3-4 минут в сочетании с ходьбой до 5-6 минут);
- прыжки (на месте на двух ногах, с продвижением вперед, прямо, змейкой, направо, налево, с ноги на ногу, выпрыгивания из глубоко приседа и т.д.);
- метание (броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз без падения), одной рукой (8-10 раз без падения); ловля мяча после отскока; броски набивным мячом (1 кг) от груди, снизу, из-за головы, от плеча, с разбега и т.д.);
- упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с изменением направления передвижения; ходьба по наклонной доске, передвижения вперед с закрытыми глазами);
- лазанье (по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, проползание под планкой (высота 40-50 см); подлезание и пролезание в приседе без помощи рук; перелезание через предметы и снаряды разной высоты);

- ориентировки в пространстве и строевые упражнения (расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, друг за другом, через одного, вдали, построения и т.д.);
- техника передвижения (бег обычный, спиной вперед, спиной вперед приставным шагом (влево, вправо), бег через фишки (частота бега), "классики" (прыжки на носках), без с изменением направления и т.д.);
- подвижные игры и игровые упражнения как средства овладения навыками основных движений;
- плавание и упражнения для освоения водной среды;
- имитационные упражнения (образно (произвольно) имитировать движения спортсменов: "лыжник", "пловец", "боксер" и т.д.);
- специальные упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости и координации;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- подвижные игры как средство развития специальных физических качеств.

Применяется так же картотека подражательных заданий в рисунках (имитационные комплексы упражнений).

Данный раздел предназначен для обучения детей различным двигательным действиям, командам, позам с помощью технических средств обучения – картотеки подражательных заданий. Эти задания выполнены в форме настенных плакатов, которые тренер-преподаватель развешивает на стенах спортивного зала.

2.3.3. Содержание и методика обучения катанию на коньках детей 4—7 лет.

В процессе обучения дети должны овладеть различными движениями на коньках: сохранять равновесие при скольжении, управлять туловищем, уметь отталкиваться поочередно то одной, то другой ногой во время движения по скользкой поверхности, выполнять разнообразные фигуры на коньках (цапля, ласточка, пистолетик, вращение и т. д.). Этими движениями дети овладевают постепенно. Процесс обучения катанию на коньках проходит в два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обучения

В подготовительном периоде решаются следующие задачи:

- вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках;
- обеспечить общую физическую подготовку детей;
- формировать первоначальные двигательные представления о технике катания на коньках;
- выработать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания;
- усвоить способы самостраховки при падении.

Соответственно этим задачам определяется содержание занятий подготовительного периода. На первом занятии тренер беседует с детьми, вместе с ними рассматривает иллюстрации, фотографии хоккеистов, рассказывает о хоккее, конькобежном спорте, о фигуристах.

В подготовительном периоде дети впервые знакомятся с необычным для них видом движения на льду, которое требует устойчивого равновесия, больших физических затрат. С этой целью проводятся различные упражнения: подготовительные, подводящие и специальные.

Подготовительные упражнения применяются для совершенствования функции равновесия, для укрепления соответствующих групп мышц, а также для подготовки всего организма к катанию на коньках. К ним относятся наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки.

Подводящие упражнения знакомят детей с элементами техники катания на коньках. К ним относятся следующие упражнения: «Конькобежец», «Неваляшка» (наклоны стоп влево или вправо), «Перекачка» (перенос центра тяжести туловища на одну, затем на другую ногу) и другие, имитирующие скольжение на коньках на месте и с продвижением вперед.

Специальные упражнения проводятся на снежной укатанной площадке и способствуют формированию первоначальных умений катания на коньках по прямой, поворотов, торможений.

Двигательные умения, приобретенные в упражнениях, закрепляются в подвижных играх. Они проводятся на протяжении всего подготовительного периода. Наиболее полезны игры с бегом, прыжками, равновесием: «Сделай фигуру», «Быстрее по местам», «Ловишка», «Волк и зайцы», «Мышеловка», «Кружки и звездочки» и т. д.

Подготовительные упражнения (2—3) включают уже в осенний период. Подготовительные и подводящие упражнения на резиновой дорожке на коньках начинают проводить в первый месяц подготовки.

К началу обучения дети, как правило, не знают техники катания на коньках, хотя многие из них знакомы с этим видом движения. Однако эти наблюдения не позволяют детям понять все тонкости техники передвижения на коньках. Поэтому важной задачей является формирование первых представлений о движении.

В подготовительный период целесообразны такие формы работы, как беседа с детьми с демонстрацией специально подобранных фильмов. Представления о позе конькобежца можно закрепить в повторных беседах с просмотром различного наглядного материала.

На первых занятиях детям нужно часто показывать и объяснять технику шнуровки. Постоянный контроль позволит в дальнейшем намного сократить время подготовки к занятию. С этой целью перед детьми можно поставить песочные часы (пяти- и десятиминутные) и дать задание: «Кто быстрее и лучше зашнурует ботинки».

2.3.4. Содержание занятий на асфальтированной дорожке

1 занятие.

Задачи. Учить детей стоять, ходить на коньках, приучать ставить коньки прямо. Совершенствовать функцию равновесия.

I часть. Стоя в шеренгах, удерживать равновесие на коньках. Идти вперед и вернуться обратно. Повторить 2—3 раза. Ходьба враспынную по всей площадке в течение 30—40 с.

II часть. Упражнения. I. «Пружинка». И. п.: ступни чуть расставлены, параллельны, туловище наклонено, руки на поясе. Выполнить несколько полуприседаний, руки вытянуть вперед и вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Цапля». И. п.: то же, руки опущены. Поднять ногу, согнутую в колене, руки развести в стороны, принять исходное положение. Повторить 5 раз.

III часть. Ходьба друг за другом по краям площадки.

2 занятие.

Задачи. Те же.

I часть. Повторить материал 1-го занятия.

II часть. Упражнения. 1. «Конькобежец». И. п.: ступни чуть расставлены, параллельны, руки за спиной. Слегка присесть и побыть в таком положении 10—15 с.

2. И. п.: из положения конькобежца отвести ногу в сторону-назад и приставить ее к опорной. Повторить движение каждой ногой 3—4 раза.

3. «Ласточка». И. п.: стоя, руки опущены. Наклониться слегка вперед, руки вытянуть в стороны, прямую ногу отвести назад; принять исходное положение. Повторить движение каждой ногой 4—8 раз.

III часть. Ходьба враспынную в течение I—2 мин.

3 занятие.

Задачи. Учить детей понимать направление толчка и положение коньков при их наклоне. Совершенствовать равновесие на коньках.

I часть. Ходьба короткими и длинными шагами друг за другом и враспынную.

II часть. Упражнения. 1. «Неваляшка». И. п.: стоя, руки на поясе. Наклонить оба конька вправо, поставить прямо. То же выполнить в другую сторону. Повторить 5 раз в каждую сторону.

2. И. п.: поза хоккеиста. Отвести ногу в сторону, назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить другой ногой. Повторить 4 раза.

3. «Цапля». И. п.: стоя, руки опущены. Поднять согнутую ногу з колене, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение.

III часть. Ходьба враспынную и друг за другом.

4 занятие.

Задачи. Совершенствовать функцию равновесия, закреплять посадку конькобежца.

I часть. Ходьба на коньках по прямой в медленном и быстром темпе.

II часть. Упражнения. 1. И. п.: руки на поясе, ноги сомкнуты. Прыжки на коньках. Повторить 8—10 раз.

2. И. п.: поза конькобежца. Имитировать скольжение на коньках, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м. Повторить 2 раза.

III часть. Игра «Сделай фигуру». Повторить 3 раза.

5 занятие.

Задачи. Те же, что в 3-м занятии.

I часть. Повторить материал 3-го занятия.

II часть. Повторить упражнения из 3-го занятия. Упражнение «Неваляшка» повторить по 6 раз в каждую сторону.

III часть. Игра «Сделай фигуру».

6 занятие.

Задачи. Те же, что и в 4-м занятии.

I часть. Повторить материал 4-го занятия.

II часть. Повторить упражнения 4-го занятия. Прыжки сочетать с ходьбой. Второе упражнение повторить 4 раза.

III часть. Игра «Построй шеренгу, колонну, круг».

Подобное содержание подготовительного периода создает хорошую готовность детей к занятиям на льду, позволяет решить в дальнейшем задачи основного периода обучения.

В конце ноября с детьми проводятся групповые занятия на снежной утрамбованной площадке. Повышенная эмоциональность, сравнительно большая возбудимость детей на занятиях, их стремление к быстрому выполнению движений на коньках на снежной площадке приводят к частым падениям. Поэтому так важно учить ребят в этот период приемам самостраховки. Дети должны уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы дети мышечно почувствовали технику правильного падения. Это упражнение можно включать в каждое занятие, в середину, после подводящих упражнений. Можно учить детей и приемам правильного падения, например «рыбкой». Ребенок слегка приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает. Этим упражнениям учат

детей на занятиях на снежной укатанной площадке и затем закрепляют в основном периоде обучения.

Произвольная ходьба или катание позволяют детям ощутить скользкую поверхность, почувствовать свои возможности, а тренеру выявить ошибки, которые с помощью специальных приемов обучения могут быть сразу же исправлены на первых занятиях. Обычно дети допускают одну и ту же ошибку, неровно ставят коньки; необходимо всегда требовать от ребят, чтобы они следили за этим и ставили коньки прямо.

В основной части всех занятий большое место отводится разбегу и скольжению. Обучение этому движению осуществляется в следующей последовательности: отталкиваться только одним коньком, на другом скользить, количество шагов не регламентируется; затем выполнять те же движения, но шагов делать меньше и более длинные; далее выполняется разбег обеими ногами и скольжение на двух коньках, чуть присев, во время скольжения вес тела надо переносить с одной ноги на другую; пройти всю прямую только с помощью толчков то одной, то другой ногой с энергичными маховыми движениями рук.

В усвоении техники отталкивания помогает упражнение «елочка», которое проводится на снегу: отталкиваться одним коньком и быстро отрывать его от снега, другой конек в это время, не отрываясь от снега, скользит по нарисованной полоске. Это упражнение выполняется сначала по прямой дорожке длиной 3—4 м, затем 5—10 м. По следам на снегу дети видят результат своего движения, считают, сколько веточек получилось, сравнивают его с образцом, который находится рядом.

Занятия на снежной укатанной площадке проводятся со всеми детьми группы. Поэтому необходимо продумать моторную плотность занятий. Прежде всего нужно правильно выбрать способ организации детей. Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом. В основной части лучше использовать посменный способ (по 3—4 детей). Надо расставить ребят в шеренгу так, чтобы они хорошо видели показ воспитателя. Из этого построения дети поочередно выполняют необходимые упражнения, повторяя их 3—6 раз, затем отдыхают. Во время отдыха (он может быть в зависимости от температуры воздуха в помещении или на скамейках, вынесенных на занятие) тренер беседует с детьми о тех движениях, которые только что выполнялись.

2.3.5. Содержание занятий на снежной укатанной площадке

1. Занятие. Задачи. Совершенствовать функцию равновесия.

Приучать в процессе ходьбы на коньках ставить коньки прямо. Дать возможность детям самостоятельно передвигаться на коньках, поощрять удачные попытки скользить на них.

Приучать соблюдать правило — кататься только в одну сторону (против часовой стрелки).

I часть. Ходьба по снегу друг за другом широкими и мелкими шагами.

II часть. Упражнения (стоя в кругу). 1. «Конькобежец». И. п.: ступни чуть расставлены, параллельны. Руки положить за спину, обхватить кисти рук, присесть, принять позу конькобежца, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. Ходьба по кругу, остановиться, стоять на одной ноге, руки вытянуть в стороны (стоять, кто сколько сможет), перейти на ходьбу. Повторить 5 раз.

III часть. 1. Произвольные движения на коньках по всей площадке в течение 2—3 мин.

2. Учить падению «рыбкой». И. п.: присесть, руки вниз. Вытянуть руки вперед, наклониться и падать на глубокий снег, выпрямиться. Повторить 3 раза.

2. Занятие.

Задачи. Совершенствовать параллельную постановку коньков при ходьбе. Учить отталкиванию коньком и скольжению на другом коньке. Обращать внимание на направление толчка, на положение туловища.

I часть. Игра «По коридору». Ходьба по начерченным на снегу линиям. Повторить 6 раз.

II часть. Упражнения. 1. «Конькобежец». Повторить 6 раз.
2. «Ласточка». И. п.: основная стойка. Поднять прямую ногу назад, туловище наклонить вперед, руки развести в стороны. Вернуться в исходное положение.
3. «Елочка». По нарисованной на снегу полоске скользить на левой ноге, правой ногой сделать толчок, проскользить на двух коньках, вернуться шагом к исходной линии и повторить движения, отталкиваясь левой ногой, на правой скользить. Используется посменный способ: одновременно выполняют 2—3 ребенка. Повторить 2 раза.
4. Повторить падение «рыбкой».

III часть. Произвольное катание на коньках 2—3 мин.

3.Занятие.

Задачи. Учить детей группироваться при движении на коньках. Продолжать учить отталкиванию. Укреплять мышцы стопы.

I часть. Произвольное катание или ходьба по всей площадке с соблюдением правильной посадки и правил передвижения.

II часть. Упражнения. 1. «Неваляшка». И. п.: ступни сомкнуты, руки на поясе. Ступни наклонить влево; поставить прямо. То же выполнить в другую сторону. Повторить 6 раз.

2. «Елочка». Выполнять 3—4 толчка, но более энергичных. Ввести элемент соревнования «Чем меньше, тем лучше». Повторить движение каждой ногой 4 раза. Посменный способ выполнения (по 4 человека).

III часть. Игра «Сделай фигуру». В процессе ходьбы на коньках остановиться в позе «цапля» или «ласточка». Повторить 4 раза.

4.Занятие.

Задачи. Учить выполнять разбег из 2—3 шагов, отталкиваясь по очереди то одним, то другим коньком, и скользить на обеих сомкнутых ногах.

I часть. Произвольное катание по краям площадки, соблюдать правила передвижения.

II часть. Упражнения. 1. Повторить упражнение «Елочка». Ввести элемент соревнования «Кто быстрее» (дети распределяются в три команды, побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание). Повторить движение 2 раза на правой и левой ноге.

2. Разбег и скольжение. Дети выстраиваются в две шеренги. Поочередно каждая шеренга начинает движение. При скольжении учить детей группировке: приседать, наклоня туловище вперед, руки опускать вниз. Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Найди пару». Ходьба по всей площадке по одному и в парах. Повторить 3 раза.

5.Занятие.

Задачи. Совершенствовать умение отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную посадку. Учить детей переносить тяжесть тела на опорную ногу.

I часть. Свободное катание по краям площадки с переходом на отталкивание одной ногой — «Елочка».

II часть. Упражнения. 1. «Перекачка». И. п.: стоя, руки за спиной. Согнуть правое колено, левую ногу выпрямить, туловище перенести на согнутую ногу, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 4 раза.

2. Повторить разбег и скольжение. Требовать от детей во время скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Повторить упражнение поточным способом в двух колоннах. Повторить 6 раз.

III часть. Игра «Сделай фигуру» в том же варианте, что и в 3-м занятии. Повторить 5 раз.

6.Занятие.

Задачи. Учить разбегу с помощью одних толчков, выполняя маховые движения рук.

I часть. Катание по краям площадки с помощью разбега и скольжения на двух ногах (2 мин).

II часть. Упражнения. 1. Повторить разбег и скольжение. Разбегаться до отметки на снегу (красная линия на расстоянии 2 м от исходной линии), затем скользить на двух ногах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. Посменный способ выполнения. Повторить 4 раза.

2. Разбег с помощью одних толчков по прямой 10 м. Повторить 5 раз.

III часть. Самостоятельное катание по всей площадке в течение 2 мин, соблюдать правила катания и падения.

2.3.6. Основной период обучения

В основной период обучения, который охватывает 24—25 занятий, ставятся задачи: формирование новых двигательных навыков катания на коньках и закрепление движений, уже имеющихся после подготовительного периода обучения. Целесообразно продолжать обучение технике отталкивания на одном, поочередно на двух коньках в катании по прямой, учить катанию по кругу; приучать сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков, учить поворотам и торможению.

Необходимо предоставить детям с целью приобретения прочных навыков катания по прямой возможность выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами); учить их переключать одно двигательное действие на другое (разбег и скольжение на двух ногах; разбег, скольжение и поворот; разбег, скольжение и торможение; разбег и выполнение различных фигур в одноопорном скольжении). В этот период совершенствуются навыки самостоятельности при подготовке к занятию, дети приучаются оказывать помощь своим товарищам во время занятий.

Весь процесс обучения в основном периоде распределяется на три части. Вначале дети усваивают катание по прямой, как основу всего содержания обучения. В это время ребята учатся сохранять правильную посадку при устойчивом равновесии и правильно отталкиваться, соблюдая направление толчка в сторону-назад и выполняя определенный взмах руками.

Затем предусматривается совершенствование приобретенных навыков в играх, эстафетах и формирование умения управлять туловищем и движением ног при выполнении бега по кругу, поворотах и торможениях. Важно научить детей во время скольжения на коньках переключаться с одного движения на другое, а во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с левой ноги на правую. От этих умений зависят устойчивость конькобежца и длительность одноопорного скольжения.

В конце обучения осуществляется закрепление всех приобретенных умений и навыков и ставится новая задача — формирование навыков скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных позах: присев на одну ногу, вытянув вперед другую, стоя на одной ноге, другую отвести назад или, согнув, поднять ее вперед.

Необходимо постепенно усложнять содержание занятий с учетом структуры изучаемого движения, так как известно, что только последовательное, постепенное усложнение занятия позволит детям быстро и сознательно усвоить предлагаемое упражнение, накопить двигательный опыт. В занятия последовательно включаются разнообразные подводящие и специальные упражнения, большей частью в игровой форме.

1. Катание по прямой разными способами: с помощью толчка одной ногой; двумя ногами с последующим переходом на двухопорное скольжение, с помощью поочередных отталкиваний обеими ногами без перехода на скольжение на сомкнутых ногах.

2. Повороты — три вида: с разбега по прямой поворот в любой части прямой; с разбега переход на скольжение на сомкнутых коньках и поворот у обозначенного места влево или вправо (поочередно); с разбега переход на скольжение с последующим въездом в ограниченное пространство — в дугу, выложенную из снега или нарисованную на льду.

3. Катание по кругу двумя способами: отталкиваясь правым коньком, скользить на наружном ребре левого конька; отталкиваясь левым коньком, скользить на наружном ребре правого конька.
4. Торможения двумя способами: «плугом», «полуплугом».
5. Скольжение на одном коньке после разбега.
6. Игры на льду.
7. Произвольное катание.

Как уже отмечалось, большое место в обучении занимает катание на коньках по прямой. Дети учатся сохранять правильное положение туловища и устойчивое равновесие, правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад, приучаются согласовывать движения рук и ног. Во время освоения катания по прямой широко используются упражнения в однотипных условиях. Когда движение будет усвоено, можно ввести игры и перейти к катанию по кругу, научить детей поворотам и торможениям, используя при этом различные упражнения и игры.

Важно научить детей во время скольжения на коньках своевременно переключаться с одного движения на другое. Несколько позже вырабатывается новое сложное умение — дети скользят на одном коньке после предварительного разбега в самых разнообразных положениях: стоя на одной ноге, другая в это время согнута в колене и поднята вперед — «цапля», или прямая отведена назад — «ласточка», присев на одну ногу, другая вытянута вперед-вверх — «пистолетик».

Таким образом, в основной период обучения включаются упражнения на льду (46% времени), произвольное катание (20%) и игры (34%).

В основном периоде обучения играм отводится больше места. Это объясняется тем, что в игре движения становятся целью игровой активности ребенка. Не менее важное значение имеет и произвольное катание. Дети по своей инициативе упражняются в тех действиях, которые им больше нравятся, в которых они достигли лучших результатов. В то же время пытаются самостоятельно овладеть наиболее сложными и трудными для усвоения действиями. Успех в формировании двигательных навыков зависит от правильного подбора упражнений и игр на льду.

Вначале обучение на льду следует начинать с обычной ходьбы на коньках по катку в сочетании с упражнением «елочка». Ребенок скользит на одном коньке, отталкиваясь в это время другим коньком. Подобные ориентировочные действия позволяют ему более качественно выполнить задание, уменьшается количество проб и ошибок, что приводит к более точному овладению техникой отталкивания. После этих упражнений можно перейти к следующему упражнению — разбегу, отталкиваясь поочередно обеими ногами, и последующему скольжению. Затем проводятся и другие упражнения. Таким образом, детей знакомят с новыми движениями постепенно, опираясь на ранее освоенные.

От занятия к занятию возрастает и трудность новых заданий. Если детям вначале разрешается кататься по прямой, переходя на скольжение на двух сомкнутых ногах, то впоследствии они должны уметь попеременно скользить то на одной, то на другой ноге. На первых занятиях от ребят не требуется длительного скольжения на одном коньке, они делают неограниченное число шагов. В дальнейшем они успешно справляются с заданием выполнить нужное количество шагов.

Одним из ведущих элементов техники катания на коньках является группировка, умение принять наиболее целесообразную для скольжения на двух сомкнутых коньках позу с достаточно сильно согнутыми ногами и наклоненным вперед корпусом. Для этого вводится упражнение «Пружинка». Сначала его рекомендуется выполнять с помощью разбега из 2—3 шагов, затем из 4—5 шагов.

При обучении катанию по кругу надо приучать детей управлять сначала одним скользящим коньком, наклонив его на наружное ребро, другая нога в это время производит отталкивание в сторону-назад. Это упражнение выполняется в обе стороны. Надо следить, чтобы дети наклоняли туловище в сторону поворота. Упражнение лучше

выполнять одновременно 4—5 ребятам, которые равномерно размещаются по кругу, нарисованному на льду. Остальные следят за тем, как выполняется задание.

Через 2—3 занятия на льду детей учат поворотам с разбега по прямой. При этом соблюдается определенная последовательность. Сначала ребята разбегаются до определенного ориентира, находящегося на расстоянии 3—4 м, затем скользят на двух ногах и у снежного кома делают поворот, наклоня коньки и туловище в сторону поворота. Можно предложить детям после разбега въехать в дугу, нарисованную на льду, или коридорчик, сделанный из конусов. Такое упражнение позволяет детям благодаря ориентиру заблаговременно определить, в какую сторону надо наклонить коньки и туловище. Навыки поворотов закрепляются в игре «Змейка». В ней дети после небольшого разбега огибают 3—4 конуса, расположенных по прямой на расстоянии 40—50 см друг от друга.

Трудными для овладения детьми являются приемы торможения. Начинать разучивать торможение лучше всего в упражнении «Фонарики». После разбега надо объехать 3—4 конуса. Дети при этом поочередно соединяют и разводят носки коньков во время скольжения на двух ногах. В этом упражнении они быстро, после 2—3 повторений, усваивают необходимое положение коньков. Новым элементом в способе торможения «плугом» является после разбега упор внутренними ребрами обеих коньков об лед, а при торможении «полуплугом» — упор внутренним ребром одного конька. Выполняя эти виды торможения, дети учатся соблюдать соответствующее положение тела. При торможении «плугом» колени должны быть соединены, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу. При торможении «полуплугом» опорная нога слегка согнута, туловище наклонено в ее сторону.

Овладение поворотами и торможениями позволяет включать в занятия подвижные игры с катанием по всему катку с ловлей и увертыванием, в которых надо уметь легко маневрировать на льду. В дальнейшем появляется необходимость разучивания скольжений на одном коньке после разбега по прямой и при катании по всему катку в позах: стоя — «цапля», «ласточка», присев — «пистолетики». Таким образом, в основном периоде обучения предусматривается не только разучивание новых движений, но и совершенствование уже знакомых движений, последовательное нарастание объема заданий, интенсивности физических нагрузок. Включение новых упражнений способствует приобретению детьми широкого круга двигательных умений и навыков, что помогает легкому освоению различных видов катания на коньках, увеличивает их двигательную активность и самостоятельность.

Структура занятий должна соответствовать всем требованиям. Однако занятия по обучению детей катанию на коньках имеют в то же время и свою специфику, которая зависит от задач, периодов и этапов обучения, степени освоения двигательных навыков, погодных условий и оснащенности необходимым инвентарем. Поэтому структура занятий несколько более свободная, наблюдаются подвижное соотношение между частями вводно-подготовительной, основной и заключительной и некоторая вариативность основной части. Например, если в занятии ставятся задачи обучающего характера и основное внимание направлено на формирование первоначальных умений, то во вводно-подготовительной части должна осуществляться подготовка детей к решению этой задачи. На втором и третьем этапе обучения вводно-подготовительная часть занятий становится более насыщенной по содержанию. В нее вводятся не только произвольное катание и игры, но и подводящие упражнения, позволяющие подготовить детей к восприятию отдельных элементов структуры целостного движения, выработать представления о постановке коньков, положении туловища и т. д.

В холодную погоду при температуре от -14 до -18° задания различного характера сокращаются, проводится произвольное катание, игра дается в быстром темпе. В помещении перед выходом на каток дети выполняют 2—3 подводящих упражнения к главному двигательному заданию основной части занятия.

В основной части занятий решаются задачи обучения: ознакомление с движениями на коньках, закрепление умений и совершенствование двигательных навыков. В зависимости от степени подготовленности детей эта часть занятия может состоять из одного или двух разделов.

Например, на первых семи занятиях в основной части может быть намечено разучивание одного способа катания. В дальнейшем обучение какому-либо одному движению желательно сочетать с подвижной игрой, в которой предусматривается закрепление двигательных навыков. На каждом занятии должна быть предусмотрена определенная повторность упражнений и игр (от 3—4 до 6—8 раз). При низких температурах воздуха основная часть занятий сокращается, включается небольшое количество упражнений, игр, и они проводятся в быстром темпе со всеми детьми одновременно.

Физическая нагрузка на занятиях увеличивается постепенно. Самая высокая нагрузка обычно предусматривается в основной части занятия, в конце занятия, в заключительной части организм детей приводится в спокойное состояние. Обычно через 3—4 мин после окончания занятий пульс у детей восстанавливается. Этому способствует спокойное, произвольное катание друг за другом или по всему катку в рассыпную с выполнением нескольких несложных игровых заданий, например «Шаги-великаны», «Волчок». Если коллективные игры в предыдущих частях не проводились, то они включаются в заключительную часть, например «Воротики», «Кружки и звездочки», «Космонавты» и др.

Когда у детей хорошие двигательные навыки, целесообразно строить занятия, состоящие полностью из игр. На этих занятиях предусматривается не только закрепление навыков, но и воспитание быстроты, ловкости. При этом важно создавать такие условия, в которых бы дети могли проявить инициативу, выдержку, решительность, смелость и другие нравственно-волевые качества. Чтобы занятие прошло слаженно и дети не ожидали подолгу своей очереди, выполняя задания, так как это может привести к охлаждению, необходимо хорошо продумать его организацию. Наиболее целесообразными способами организации являются посменный и групповой в сочетании с поточным. В тех случаях, когда надо выявить двигательные возможности каждого ребенка, используется индивидуальный способ выполнения заданий. При этом следует приучать детей заранее готовиться к выполнению упражнения, начинать его в момент, когда товарищ заканчивает движение.

Наиболее эффективный способ — посменный, когда подбираются 3—4 ребенка, имеющих одинаковый уровень развития навыка. В тех случаях, когда у детей начинает угасать интерес к выполнению задания или они проявляют чувство страха, можно группировать детей с разным уровнем развития движения на коньках. Эффект обучения обычно возрастает.

Последовательное формирование навыков катания на коньках возможно при такой методике, когда каждый прием обучения используется в течение одного занятия с различными целями. При этом учитываются этапы обучения, конкретные учебные и воспитательные задачи, уровень развития движений детей всей группы и каждого ребенка. При групповом обучении детей катанию на коньках необходимо опираться на разные виды наглядности, словесные приемы обучения. Большое место отводится и практическим методам: упражнениям, игровым приемам, элементам соревнования. Важно в процессе обучения вызывать у детей положительные эмоции, что способствует формированию двигательных умений.

В качестве наглядных приемов используются зрительные ориентиры: разметка на льду в виде цветных линий, яркие конусы; непосредственный показ тренером или хорошо катающимся ребенком различных положений туловища, ног. Например, при показе катания по прямой внимание детей обращается на наклон туловища, на сгибание колен,

объясняется важность соблюдения этих компонентов для сохранения равновесия, для выполнения правильных шагов, для быстроты скольжения.

При показе важно правильно расставить детей, чтобы они могли увидеть все элементы движения. Лучше поставить ребят в шеренгу вдоль длинной дорожки катка. После этого предложить им принять позу хоккеиста и поочередно выполнить то движение, которое было показано.

На одном занятии желательно использовать различные виды наглядности. За день до начала занятия можно показать детям иллюстрации из книг, фотографии, на которых хорошо видны основные компоненты техники катания по прямой, по кругу. Обычно такое рассматривание вызывает большой интерес к предстоящим занятиям. Можно применить и такой метод наглядности. Тренер знает, что на занятии предстоит обучить детей поворотам. Перед выходом ребят на лед он показывает положение коньков, наклон лезвий, держа коньки с ботинками в руках.

При катании на простых коньках не надо требовать от детей низкой посадки, достаточно чуть наклонить туловище, примерно на 60°. Ребенку будет понятно, когда ему скажут: «Наклони так туловище, как будто ты хочешь сесть на стул».

Постепенно необходимо все больше переходить от наглядных приемов обучения к словесным. Необходимо помнить, что словесные методы обучения больше применяются в период углубленного разучивания движений и не должны быть длительными, так как это приведет к охлаждению детей. Как выполнить знакомое движение, дети могут объяснить в помещении, перед выходом на лед. Оценку качества движений лучше организовать в процессе занятия. С первых занятий надо приучать детей в момент наблюдения сопоставлять, сравнивать движения товарищей с образцом, правильно называть лучших «хоккеистов», обосновывать свой выбор.

Обучение катанию на коньках осуществляется с помощью разнообразных приемов формирования двигательных умений и навыков: упражнений, игровых двигательных заданий и подвижных игр. Большое значение придается повторению упражнений, благодаря которому представления о движениях на коньках становятся более обобщенными. Повторения упражнений необходимо давать с некоторыми изменениями. Вариативность повторений одного и того же движения ведет к качественному его выполнению. При повторении задания надо вычленять отдельные элементы движения. Для этого используются подводящие упражнения, которые проводятся в подготовительном и в основном периодах обучения.

В период углубленного разучивания подводящие упражнения помогают детям усвоить многие трудные элементы движений. Так, упражнение «Перекачка» сначала выполняется на месте, затем во время передвижения на коньках по льду. Дети приучаются переносить тяжесть тела на опорную ногу.

Игровые приемы обучения можно использовать на этапе совершенствования приобретенных навыков и в момент углубленного разучивания движений. В первом случае дети самостоятельно переносят способы выполнения движения в разные ситуации, во втором — разные способы выполнения знакомого движения быстрее запоминаются в новом содержании.

Игровые задания и игры с правилами необходимо объяснять детям доступно, кратко. С содержанием некоторых игр можно знакомить в раздевалке, избегая тем самым статических поз детей при объяснении игры на катке. На занятии нужно быстро организовать ребят. Отдельные игры включаются во вводную часть занятий (например, «Построй шеренгу, колонну, круг» — ходьба на коньках; «Шаги-великаны» — скольжение на одном коньке; «Быстрее по местам» — катание враспынную и сбор в определенном месте; «Поезд» — катание друг за другом по краям катка).

В основную часть занятия включаются игры-задания с элементами соревнования и подвижные игры с правилами. Причем в первую очередь целесообразно организовывать такие игры с правилами, в которых все дети выполняют одинаковые действия по сигналу

тренера (например, «Кружки и звездочки» — после катания врассыпную дети собираются по 2—3 человека в кружок или изображают звездочку; «Найди пару» — после катания по всему катку находят товарища и катаются с ним в паре 1—2 круга и т. д.). Затем включаются игры более сложные с ловлей и быстрым катанием («Ледяные домики», «Догони ласточку», «Салки», игры-эстафеты: «Кто скорей» и т. д.).

В конце зимы содержание всего занятия состоит из 4—5 разнообразных игр, которые последовательно включаются в каждую часть. Благодаря применению игровых приемов навыки движения формируются более правильно, становятся прочными.

Качество движений улучшается под влиянием элементов соревнования, так как в результате этого усиливается эмоциональное отношение к заданию. Элементы соревнования, как правило, включаются в игровую ситуацию с установкой на лучшее качество выполнения движения, а в дальнейшем — на быстроту выполнения.

Поскольку обучение катанию на коньках организуется в форме коллективных занятий, необходимо постоянно следить за индивидуальными проявлениями каждого. Ошибки при выполнении упражнений необходимо устранять тотчас. С этой целью можно вновь дать образец правильного движения, предложить ребенку, допускающему ошибки, выполнить движение с тем, кто хорошо катается, или самому тренеру вместе с ребенком выполнить задание, попутно поясняя, как надо действовать.

Надо добиваться того, чтобы каждый ребенок независимо от его индивидуальных особенностей смог научиться кататься на коньках, овладеть всеми доступными видами движения. С этой целью используются дифференцированные задания с учетом особенностей усвоения движения каждым ребенком. Одним даются более легкие упражнения с меньшим числом повторений, другим — более сложные и т. д.

Помощь отдельным детям, поощрения первых успехов удачного выполнения задания дает положительные результаты во всей системе обучения.

2.3.7. Содержание занятий в основном периоде обучения

1. Занятие.

Задачи. Приучать детей уверенно стоять и ходить на льду. Совершенствовать отталкивание правой и левой ногой.

I часть. Ходьба на льду в колонне, в шеренге в медленном и быстром темпе.

II часть. Упражнение «Елочка» по прямой линии катка поочередно левой и правой ногой.

Повторить 2—5 раз вперед и обратно.

III часть. Произвольное катание в течение 2—3 мин.

2. Занятие.

Задачи. Совершенствовать ходьбу на коньках. Приучать к более длительному скольжению на одном коньке.

I часть. Ходьба по льду друг за другом со сменой направления и врассыпную. Игра «Быстрее по местам». После ходьбы врассыпную быстро собраться в шеренгу в указанном воспитателем месте. Повторить 4—6 раз.

II часть. Упражнение «Елочка». Ввести элемент соревнования «Чем меньше, тем лучше».

Повторить 3—4 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

3. Занятие.

Задачи. Закреплять скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Учить выполнять разбег из 2—3 шагов с переходом на двухпорное скольжение.

I часть. Упражнение «Елочка» при катании в колонне. Отталкиваться только той ногой, которую называет воспитатель. Повторить 4—5 раз.

II часть. Упражнение «Пружинка» на прямой катка длиной 5 м. Ввести элемент соревнования «Чьи коньки дальше скользят». Повторить 4—5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 2—3 мин.

4.Занятие.

Задачи. Закреплять умение отталкиваться одной ногой и выполнять более длинный шаг. Учить детей преодолевать дистанцию 10 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение.

I часть. Игра «Сделай фигуру». Дети катаются друг за другом произвольно, по указанию воспитателя переходят на скольжение, отталкиваясь одним коньком или на длинные шаги (шаги-великаны). Эти виды катания сочетать с произвольным катанием. Повторить 4—5 раз.

II часть. Разбег с помощью поочередных скольжений то на одной, то на другой ноге на расстояние 10 м. Повторить 4—8 раз.

III часть. Игра «Воротики». Повторить 4—6 раз.

5.Занятие.

Задачи. Совершенствовать ходьбу и скольжение друг за другом и в парах. Приучать быстро изменять движения. Учить детей понимать, что длительное скольжение зависит от энергичных толчков.

I часть. Игра «Найди пару». Ходьба в рассыпную с переходом на скольжение друг за другом и ходьбу парами. Повторить 3 раза.

II часть. Игра «Кто дальше». Разбег из 2—3 шагов и переход на двухопорное скольжение. Повторить 5—8 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

6.Занятие.

Задачи. Те же, что и в 4-м занятии.

I часть. Игра «Найди пару». Ходьба в рассыпную, скольжение в колонне, ходьба парами. Повторить 4 раза.

II часть. Игра «Кто дальше». Разбег из 4—5 шагов до указанной на льду линии или любого другого ориентира и переход на двухопорное скольжение. Дети определяют, кто оказался дальше всех. Повторить 6—8 раз.

III часть. Произвольное катание по краям катка с поворотом в противоположную сторону (3 мин).

7.Занятие.

Задачи. Те же, что и в 6-м занятии.

I часть. 1. Игра «Сделай фигуру». Повторить 6 раз.

2. Подводящее упражнение — в позе хоккеиста отвести ногу в сторону-назад и приставить к опорной. Повторить 5 раз.

II часть. 1. Разбег с помощью поочередных скольжений то на одной, то на другой ноге, расстояние 10 м. Повторить 6—8 раз.

2. Игра «Воротики». Повторить 4—6 раз.

III часть. Произвольное катание 3 мин.

8.Занятие.

Задачи. Закреплять навык катания друг за другом. Приучать сохранять интервал между товарищами, кататься, не перегоняя друг друга, быстро переходить с одного движения на другое. Учить выполнять поворот влево и вправо без отрыва ног ото льда.

I часть. Игра «Сделай фигуру» при катании друг за другом. Придумать самостоятельно фигуру. Повторить 6 раз.

II часть. 1. Разбег по прямой с переходом на поворот у конуса. Повторить 3—4 раза. Предложить детям дать оценку качества движения товарищей.

2. Игра «Кто дальше». Повторить 6 раз.

III часть. Произвольное катание 3 мин.

9. Занятие.

Задачи. Учить детей при катании делать длинный шаг, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон туловища. Упражнять в умении делать поворот после скольжения, наклоняя при этом коньки и туловище в сторону поворота.

I часть. 1. Кататься друг за другом, взмахивая руками или положив их за спину. Игра «Шаги-великаны». Повторить 3 раза.

2. Упражнение «Неваляшка». Повторить 4—6 раз.

II часть. 1. Разбег по прямой до линии на льду, затем перейти на двухопорное скольжение и около снежного кома сделать поворот. Повторить 5 раз.

2. Игра «Не поднимай ног». Повторить 3 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

10. Занятие.

Задачи. Совершенствовать катание, сохраняя длительное скольжение на одном коньке после толчка. Закреплять поворот, не отрывая коньков ото льда в условиях специального задания и в игровой ситуации.

I часть. Игра «Будь внимательным». Дети, катаясь друг за другом, переходят по указанию воспитателя на шаги-великаны; со скольжения, не поднимая коньков ото льда, на пружинку. Каждый вид катания сочетается с обычным катанием. Повторить 3—4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Елочка». Ввести элемент соревнования «У кого дальше коньки скользят». Повторить 6 раз.

2. Поворот после разбега 5 м влево и вправо. Въезжать в дугу, выложенную из снега.

III часть. Игра «Космонавты». Повторить 3 раза.

11. Занятие.

Задачи. Приучать детей при катании врасыпную. Применять имеющиеся умения в поворотах, быстро переходить в указанное тренером построение. Учить детей бегать по кругу.

I часть. Игра «Построй шеренгу, колонну, круг». Катание по всему катку в любом направлении, по указанию тренера построиться. Повторить 3—4 раза.

II часть. 1. Бег по кругу, нарисованному на льду, влево и вправо. Повторить 3—4 раза.

2. Игра «Космонавты». Повторить 4—6 раз.

III часть. Игра «Шаги-великаны». Произвольное катание 3 мин.

12. Занятие.

Задачи. Учить управлять коньками и туловищем при выполнении конкретных двигательных заданий. Совершенствовать катание в одном темпе: закреплять катание по прямой с помощью толчков.

I часть. Игра «Найди пару». Дети катаются врасыпную, на сигнал тренера находят пару и катаются вместе. Повторить 2—3 раза.

II часть. 1. Упражнение «Змейка». Разбег и скольжение, объезжая 5 снежков.

2. Игра «Скорей собери». Разбег и скольжение на двух ногах. Повторить 4 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 2 мин. Игра «Поезд». Повторить 2 раза

13. Занятие.

Задачи. Упражнять детей в беге по кругу. Учить при скольжении по прямой выполнять невысокий прыжок, хорошо при этом сгруппироваться: согнуть колени, наклонить туловище. Совершенствовать бег по кругу, учить наклонять туловище в сторону круга.

I часть. Произвольное катание по всему катку в течение 2—3 мин.

II часть. 1. Пружинки с прыжками. Разбег, скольжение и прыжок через снежный ком (диаметр 10 см). Повторить 4 раза.

2. Игра «Кто скорей до флажка». Разбег по прямой, взять флажок, отдать первому в колонне. Повторить 5 раз.

III часть. Бег по кругу в течение 3 мин.

14. Занятие.

Задачи. Учить детей после разбега приостанавливать коньки разными способами — «полуплугом» и «плугом». Упражнять в умении управлять коньками при огибании ориентиров, при катании друг за другом в разных направлениях.

I часть. Катание по краям катка в быстром и медленном темпе с поворотом кругом в течение 2—3 мин.

II часть. 1. Разбег и торможение «полуплугом» и «плугом». Повторить по 2 раза каждый вид торможения. Использовать зрительные ориентиры у места торможения.

2. «Змейка». Разбег и скольжение; не отрывать коньков, наклоняя их влево и вправо. Каждый считает, сколько получилось у него поворотов. Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Воротики». Разбег, скольжение под шнуром на высоте 65—70 см и прыжок. Повторить 4 раза.

15. Занятие.

Задачи. Упражнять в умении тормозить, выбирать способ торможения в зависимости от разбега. Учить скользить после разбега, соединяя вместе и разводя в стороны носки коньков.

I часть. Игра «Кружки и звездочки». Повторить 3—4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Фонарики». Разбег 3—4 м, скольжение 1—1,5 м по прямой и скольжение-объезд 3 снежных комьев, соединяя и разводя носки коньков. Повторить 3 раза.

2. Разбег, скольжение и торможение. Способ торможения на выбор. Повторить 2 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 2 мин.

16. Занятие.

Задачи. Совершенствовать умение делать повороты, торможение при катании в разных направлениях. После энергичного скольжения быстро придумать какую-либо фигуру в движении на коньках. Закреплять правила катания на катке.

I часть. Произвольное катание враспынную, по необходимости делать повороты и торможения.

II часть. 1. Упражнение «Фонарики». Использовать 4 снежных кома. Повторить 6 раз.

2. Игра «Сделай фигуру». Тренер поочередно берет за руку ребенка и как бы выкатывает его в центр крута, дети должны быстро придумать и сделать фигуру во время скольжения (пружинку, фонарик, ласточку). Повторить 5 раз.

III часть. Игра «Космонавты». Повторить 3 раза.

17. Занятие.

Задачи. Совершенствовать скольжение на одном коньке. Приучать выполнять скольжение с изменением направления коньков в любой части катка. Закреплять умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

I часть. Игра «Поезд». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Не поднимай ног».

2. Игра «Догони ласточку». Повторить 3 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

18. Занятие.

Задачи. Совершенствовать катание в правильной посадке. Учить скольжению на одном коньке. Повторить правила игры «Кружки и звездочки».

I часть. Катание «змейкой» со сменой ведущих в течение 2—3 мин.

II часть. 1. Упражнение «Цапля» и «Ласточка». Разбег 2—3 м и скольжение на одном коньке. Дети скользят вперед, как цапля, обратно — как ласточка. Повторить 3 раза.

2. Упражнение «Змейка». Количество выполненных поворотов — змеек — дети считают сами. Выигрывает тот, у кого их оказалось больше. Повторить 3 раза.

III часть. Игра «Кружки и звездочки». Повторить 3 раза.

19. Занятие.

Задачи. Совершенствовать катание враспынную, быстро переходить с одного движения на другое. Закреплять умение скользить на одном коньке.

I часть. Игра «Построй шеренгу, колонну, круг». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Пистолетик». Повторить 4 раза.

2. Игра «Ледяные домики». Повторить 5 раз.

III часть. Игра «Волчок». Повторить 4 раза.

20. Занятие.

Задачи. Совершенствовать бег по кругу, добиваться энергичного толчка одной ногой. Учить быстроте передвижения на коньках.

I часть. Игра «Будь внимательным». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Бег по кругу в левую и правую сторону. Повторить 4 раза.

2. Игра «День и ночь». Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Волчок». Повторить 4 раза.

21. Занятие.

Задачи. Формировать координированные движения рук и ног в катании на коньках. Учить выполнять более длинные шаги с сохранением правильной посадки. Учить развивать скорость бега на коньках.

I часть. Катание друг за другом и враспынную с заложенными за спину руками и с энергичными движениями рук (3 мин).

II часть. 1. Упражнение «Пружинка» с прыжком.

2. Игра «Состязание». Повторить 5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

22. Занятие.

Задачи. Упражнять в катании в едином темпе. Приучать скользить на одном коньке более длительное время. Добиваться одинаковой силы отталкивания правой и левой ногой.

I часть. Катание друг за другом и в парах с изменением направления (3 мин).

II часть. 1. Разбег и скольжение «фонариком» и «змейкой». Повторить 3 раза каждый вид катания.

2. Игра «Ледяные домики».

III часть. Игра «Сделай фигуру» (вариант из 16-го занятия). Повторить 4 раза.

23. Занятие.

Задачи. Совершенствовать правильную посадку в катании друг за другом. Упражнять в правильном подтягивании свободной от толчка ноги.

I часть. Игра «Быстрее по местам» (построение в круг). Повторить 4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Елочка», катание друг за другом. Смена ног при толчке осуществляется по указанию воспитателя. Повторить 8 раз.

2. Катание по кругу, отталкиваясь одним коньком (4—6 мин).

III часть. Произвольное катание (3 мин).

24. Занятие.

Задачи. Закреплять в игре приобретенные навыки. Добиваться ловкости, быстроты движений.

I часть. Игра «Поезд». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Волчок». Повторить 5 раз.

2. Игра «Проведи шайбу». Повторить 5 раз.

3. Игра «Салочки». Повторить 5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

25. Занятие.

Задачи. Те же, что и в 24-м занятии.

I часть. Игра «Кружки и звездочки». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Воротики». Повторить 5 раз.

2. Упражнение «Пистолетик». Ввести элемент соревнования «Кто дальше проскользит». Повторить 5 раз.
 3. Игра «Кто скорей до флажка». Повторить 3 раза.
- III часть. Произвольное катание в течение 4 мин.

26. Занятие.

Задачи. Те же, что и в 24-м занятии.

I часть. Игра «Будь внимательным». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Проведи шайбу». Повторить 5 раз.

2. Игра «День и ночь». Повторить 6 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 4 мин.

Итак, успешное формирование навыков катания на простых коньках у детей 6—7 лет возможно при правильном подборе содержания обучения, соответствующего возрасту, при комплексном применении различных методических приемов с учетом этапов обучения, при соблюдении индивидуального подхода к детям.

На первом этапе развития навыков катания на коньках, когда дети знакомятся с движением, преимущественное значение имеют наглядные методы обучения, позволяющие создать зрительный образ движения. К ним относятся: показ в сочетании со словом, зрительные ориентиры, подводящие упражнения, рассматривание куклы, иллюстраций.

На втором этапе наряду с наглядными и словесными методами обучения используются методы сознательного усвоения движений. К ним относятся: описание и анализ движения, оценка и самооценка, рисование позы. Качество выполнения движений проверяется на заданиях с элементами соревнования (например, «Кто лучше нарисует елочку», «Чья ласточка дальше летит»).

На третьем этапе, когда идет закрепление и совершенствование навыков, преимущественное значение приобретают подвижные игры и эстафеты. Игровые приемы обучения позволяют совершенствовать приобретенные навыки и на основе их вырабатывать новые умения (быстроту реакции, умение управлять коньками и туловищем в зависимости от способа катания; кататься враспынную с внезапными остановками, поворотами и т. д.).

2.3.8. Игры и эстафеты на льду

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 ребенок приобретает умение рационально использовать свои силы и возможности, двигаясь по льду. Он действует непринужденно, смелее выполняет различные движения.

На катке используются разнообразные подвижные игры. Среди них можно выделить три группы: игры-упражнения, подвижные игры и игры-эстафеты.

На всех этапах обучения формирование навыков катания на коньках целесообразно проводить в игровой форме. Это облегчает и ускоряет усвоение детьми техники катания на коньках, так как игровые двигательные задания более понятны детям.

Игры применяются в подготовительном и основном периодах обучения.

Осенью, когда на площадке еще нет снега, целесообразны игры без коньков, такие, как «Салки», «Сделай фигуру», «Быстрее по местам», «Кто скорей до флажка», «Лягушки и цапля» и др. Главное назначение этих игр — выработать у детей выносливость, быстроту ответной реакции на сигнал, совершенствовать равновесие, укрепить костно-мышечную систему голеностопного сустава.

В циклических видах движений скорость выполнения движений, как правило, проявляется и в других видах. Если человек быстро бежит, то это качество проявляется у него и в спортивных играх, и в ходьбе на лыжах, и в катании на коньках. Поэтому в занятиях с юными хоккеистами уделяется много внимания развитию скорости бега, общей физической подготовке в осенний период обучения.

По коридору

Играющие становятся друг за другом в колонну. Перед ними начерчены мелом две линии длиной 3—5 м (расстояние между ними 30—40 см). Дети должны пройти по этому коридору, ставя коньки рядом с линией, сохраняя при этом параллельную постановку стоп и не заваливая коньки ни вовнутрь, ни наружу.

В игру можно ввести элемент соревнования. В этом случае играющие делятся на две команды и чертят два коридора. Победителем окажется та команда, в которой большее число детей сделает меньше шагов по коридору. Дети сами подсчитывают шаги.

Пружинка

Из исходного положения «конькобежец» сделать 5—6 пружинистых полуприседаний, руки свободно выносить вперед, коньки не наклонять.

Варианты: а) сделать два полуприседания, затем одно глубокое приседание, руки вынести вперед;

б) после двух полуприседаний сделать прыжок вперед, повернуться кругом переступанием, повторить то же движение и вернуться в исходное положение.

Неваляшка

И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на поясе.

Поочередно наклонять оба конька то вправо, то влево, руки держать свободно.

Цапля

И. п.: стать прямо, ноги вместе, опираться рукой о стену или держаться за спинку стула.

Постоять на одной ноге, другая в это время, согнутая в колене, поднята вперед-вверх. То же выполнить без опоры, полусогнутые руки развести в стороны.

Ласточка

П. п.: то же, но без опоры.

Постоять на одной ноге, другая в это время выносится прямая назад-вверх, прямые руки развести в стороны...

Примерные игровые упражнения и игры на снежной утрамбованной площадке и на льду

Дети учатся отталкиваться коньками и скользить на них, сохраняя нужную для катания на коньках позу, впервые познают коньками скользкую поверхность.

Елочка

На площадке длиной 5 м, шириной 2—3 м чертятся две линии. Дети по двое встают около начерченных на снегу полосок напротив линии. По сигналу тренера они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются. Во время упражнения нельзя отрывать скользящий конек от снега, скользить можно только по линии. Толчковая нога должна отталкиваться в сторону-назад, всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты: а) выполнять заданное тренером количество (5—6) толчковых движений сначала только правой ногой, а потом левой ногой,

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

упражнения площадку сглаживают веником, чертят линии и вызывают следующую пару.

Каждая пара анализирует свой рисунок от коньков на снегу. Надо обратить внимание детей на длину веточек (следов от коньков) и расположение их от линии (далеко, близко);

в) толчок выполняется поочередно то правой, то левой ногой. Нужно сделать 2—3 шага и перейти на двух-опорное скольжение.

Эту игру следует повторять и в дальнейшем на катке. Когда дети научатся выполнять разбег из 2—3 шагов, можно ввести элемент соревнования — кто быстрее выполнит задание.

Кто дальше

Играющие стоят на одной линии на расстоянии 3—4 шагов друг от друга. По сигналу они делают разбег из заданного воспитателем количества шагов (2—5) и переходят на

двухопорное скольжение. Победителем становится тот, кто после разбега окажется дальше всех.

Вариант: играющие становятся на стартовую линию, на расстоянии 8—10 шагов от нее чертится еще одна линия. По сигналу дети делают разбег до этой линии и скользят по прямой на параллельных коньках (ноги вместе или расставлены на ширину ступни), туловище чуть наклонено вперед. Выигрывает тот, кто окажется дальше всех. Эта игра затем проводится на льду.

Пружинки на льду

Играющие стоят на одной линии, на расстоянии 5—8 м чертится краской вторая линия. По сигналу дети бегут до цветной линии, после чего переходят на двухопорное скольжение. При скольжении дети делают 3—4 пружинистых приседания, вынося при этом руки вперед, затем возвращаются к тому месту, откуда начинали разбег. Скользить нужно на параллельных коньках (ноги расставлены на ширину ступни или соединены).

Варианты: а) при скольжении на двух ногах прыгнуть и скользить дальше;

б) при выполнении задания ввести элемент соревнования «Кто лучше и быстрее». Выигрывают 4 — 5 детей, которые выполнили упражнение правильно и быстро.

Воротики

Играющие делятся на две команды. Одна из них на расстоянии 5 — 8 м от стартовой линии выстраивается в шеренгу. Дети держатся за руки, образуя воротики. Остальные размещаются — каждый против своих воротиков — и начинают разбег. Около воротиков приседают, выносят руки вперед и проезжают между ними, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание. После 2— 3-кратного проведения игры дети меняются местами.

Вариант: проехав воротики, дети разбегаются снова и делают прыжок.

Шаги-великаны

Играющие по сигналу начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно руки заложить за спину и как можно дольше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдет указанное расстояние, сделав меньшее число шагов.

Дети сначала упражняются в катании друг за другом, затем, стоя в шеренге, соревнуются между собой как по количеству шагов, так и по скорости скольжения.

Скользим по коридору

На поверхности льда конусами или стойками обозначается прямой коридор длиной 10—15 м, шириной 0,5—0,7 м. На расстоянии 8—10 шагов от одного из концов коридора становятся играющие. Поочередно они делают разбег и скользят по коридору на параллельных коньках, стараясь скользить прямо, не задевая конусов.

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

б) въезжая в коридор, надо присесть;

в) скользить по извилистому коридору.

Змейка

На отрезке прямой кладут 5—6 ярких конусов (цветных льдинок, подставок с флажками) на расстоянии 0,5—1,5 м друг от друга. На расстоянии 10—15 м, а в дальнейшем 5—8 м от крайнего предмета проводят исходную линию, у которой становятся играющие. По сигналу дети по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между предметами, огибая их то с правой, то с левой стороны. При этом ноги надо держать вместе, наклоня коньки то в одну, то в другую сторону. Дети могут произвольно выбирать сторону, с которой они огибают первое препятствие. Возвращаясь назад, они разворачиваются по естественному направлению движения, обусловленному огибанием последнего препятствия.

Варианты: а) объезжать предметы можно на одной ноге, если расстояние между ними небольшое;

б) объезжать в парах с элементом соревнования «Кто быстрее».

Не задень

На отрезке прямой кладут 4—5 конусов на расстоянии 1—1,5 м друг от друга. Играющие становятся друг за другом в 15—20 шагах от крайнего конуса (с любой стороны). Дети по сигналу по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к конусу, ребенок должен развести ноги пошире, чтобы не задеть его. Миновав все конусы, ребенок делает поворот и возвращается к исходному месту.

Не поднимай ног

Играющие выстраиваются в шеренгу и по сигналу двигаются вперед на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию (не более 12—15 м) быстрее других. Поступательное движение вперед достигается путем переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Вариант: двигаться спиной вперед также за счет энергичного переноса тяжести тела с одной ноги на другую. Расстояние для скольжения при этом может быть не более 5—6 м.

Поезд

Играющие разбиваются на 4—5 подгрупп по 5—6 человек. Каждая подгруппа строится в колонну, все берутся за руки (левой рукой за правую впереди стоящего) и начинают скользить по указанному тренером маршруту. Движения должны быть согласованными. Впереди колонны нужно ставить детей, хорошо владеющих навыком катания на коньках. Необходимо 2—3 подгруппам определить направление движения по краям катка, остальные скользят в противоположном направлении по линиям начерченного прямоугольника. Выигрывает та подгруппа, в которой дети согласованно выполняли движения и ни разу не разъединяли цепочки.

Фонарики

Играющие строятся в шеренгу по 3—5 человек. На расстоянии 3—4 м от стартовой черты слева и справа от ребят стоят подставки с флажками. До этого места дети разбегаются, затем переходят на двухопорное скольжение (до 1—1,5 м), после чего должны объехать 2—5 предметов, разложенных на катке. Около каждого предмета нужно сначала развести носки коньков, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести и опять повторить то же самое движение — «фонариком».

Расстояние между снежками постепенно увеличивается (от 0,5 м до 1 м). Впоследствии дети сразу после разбега переходят на подобное скольжение.

Вариант: на расстоянии 10—15 м без зрительных ориентиров дети выполняют произвольное количество движений «фонариком». Выигрывает тот, у кого получилось их больше.

Каждый к своему конусу.

Играющие выстраиваются в шеренгу по 3—4 человека. Каждый кладет на расстоянии 10—15 м от стартовой линии конус. Сделав разбег до 5—8 м, дети переходят на двухопорное скольжение. После этого объезжают конус с правой стороны, делая поворот влево. Коньки при этом наклоняются к конусу, левый конек на наружное ребро, правый — на внутреннее ребро, туловище наклонено влево. При повторении дети делают поворот вправо, объезжая конус с левой стороны.

Вариант: после разбега дети въезжают в дугу, выложенную из конусов. (длина 30—40 см).

Цапли

Играющие стоят в шеренге. По сигналу тренера начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до круга, нарисованного на льду. Затем дети переходят на одноопорное скольжение, вынося вперед толчковую ногу, согнутую в колене. Полусогнутые руки разводят в стороны. Выигрывает тот ребенок, который дольше удержался на одной ноге. Сохранить более длительное равновесие можно путем поочередного сгибания и выпрямления туловища.

Аналогично этой игре организуется игра «Ласточки». Дети могут отталкиваться любой ногой.

Сделай фигуру

Играющие стоят в шеренге. По сигналу тренера дети бегут вперед. После разбега скользят по-разному: на одном коньке в позе «цапля», «ласточка», на двух коньках в глубоком или маленьком приседе, вытянув руки вперед, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто дольше проскользит.

Скорей собери

Играющие распределяются на две команды. У каждой команды на расстоянии 6—8 м от стартовой черты разложены в один ряд на расстоянии 40—50 см 2—3 предмета. По сигналу первые из команд разбегаются и скользят на двух ногах, стараясь быстрее собрать предметы и передать их следующим детям в команде. Получившие предметы быстро раскладывают их, встают в конце колонны и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит задание. Количество предметов для сбора нужно увеличивать постепенно.

Пистолетик

Дети выстраиваются в шеренгу по 4—5 человек. По сигналу тренера разбегаются на расстоянии 3—4 м и около черты, нарисованной на льду, приседают, скользят, вытянув вперед одну ногу. Победителем считается тот, кто проедет дальше всех.

После того как дети усвоят перечисленные выше игры, можно перейти к коллективным подвижным играм с правилами. В этих играх дети катаются по всему катку, по мере необходимости делают повороты, торможения. Вначале проводятся игры без ловящих. После того как дети усвоят правила совместного катания по всему катку, можно организовать игры «Салки», «Ледяные домики», «День и ночь», «Мышеловка», «Догони ласточку», в которых дети должны быстро убежать от ловишки.

Найди себе пару

Дети катаются друг за другом по краям катка. По сигналу тренера «раз, два, три — пару найди» ребенок берет в пару сзади скользящего, скрещивает с ним руки. Каждая пара скользит в одном темпе. Через 30—40 с снова перестраиваются в колонну. Игра повторяется 4—5 раз. Надо следить, чтобы дети катались не только в направлении против часовой стрелки, но и в обратном направлении.

Вариант: дети катаются по всему катку, на сигнал тренер находят себе пару и продолжают кататься друг за другом по краям катка.

Волчок

Дети распределяются в две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах катка (одна команда напротив другой). По сигналу тренера дети из обеих шеренг разбегаются и скользят до середины катка навстречу друг другу. В центре ребенок из одной шеренги берет под руку ребенка из другой шеренги (прикасаются противоположными плечами друг к другу) и поворачиваются вокруг себя — волчок, не отрывая коньков ото льда. Выигрывает та пара, которая сделала большее количество оборотов. После выполнения волчка дети возвращаются на свои места — и игра повторяется.

Кружки и звездочки

Дети катаются по всему катку в рассыпную. На сигнал «кружки» они собираются вокруг круга, нарисованного на льду, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, дети кружатся, затем вновь бегают в рассыпную, на сигнал «звездочки» каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом в центр катка, дети соединяют правую и левую руки вверх, а другие руки отводят в стороны.

Космонавты

Дети распределяются на четыре команды по 5—6 человек, определяют в углах катка свой космодром (ставят в снежный вал флажки определенного цвета). Затем все собираются в большой круг в середине катка. На слова тренера: «Ждут нас быстрые ракеты для

прогулок на планетах. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет — опоздавшим места нет» — дети скользят по кругу, отталкиваясь одной ногой, после слов «места нет» каждая команда космонавтов спешит на свой космодром, играющие встают друг за другом за командиром и скользят за ним в разных направлениях катка. Кто опоздал на космодром, остается в центре катка и ждет возвращения своих товарищей. Игра начинается снова. Дети сами дают названия своим кораблям.

Догони ласточку

Из числа играющих выбирается один ребенок — ласточка, который становится на расстоянии 4 — 5 шагов от остальных детей. По сигналу «ласточка улетает» ребенок убегает, а все дети догоняют ее. Тот, кому удастся коснуться ласточки (осалить ее), становится ею. После небольшого перерыва (отдыха детей) игра повторяется.

Вариант: все играющие стоят в шеренге, тренер поочередно берет за руку каждого ребенка и как бы выкатывает его в центр катка. Ребенок при этом делает фигуру «ласточка». Выигрывает тот, кто красиво, плавно скользит по льду.

Ледяные домики

Играющие (может быть 5—6 детей) выбирают водящего. Затем становятся на равном расстоянии по краям круга, нарисованного на льду. Каждый чертит вокруг себя (концом конька) кружок — ледяной домик — и становится лицом к центру круга. Водящий с лентой в руках медленно катается сзади детей, стоящих в домиках. Затем кладет ленту на плечо кому-либо из играющих и убегает, стараясь быстро обежать круг и занять свободный домик. Тот, кому положили ленту, берет ее, быстро поворачивается и пытается догнать водящего. Водящим становится тот, кто останется без домика. Если догонявшему удалось настичь водящего и коснуться его, он снова занимает свой домик.

В игру желательно подбирать детей, равных по силам. В процессе игры детям, стоящим в кругу, нельзя поворачиваться. Бежать можно только в том направлении, в каком бежит водящий. Если после 3—4 повторений игры водящему не удастся занять домик, нужно выбрать другого водящего. Это оживит игру и даст возможность предыдущему водящему отдохнуть.

Салочки

Из числа играющих выбирается водящий. Им может быть хорошо катающийся ребенок. Остальные дети произвольно располагаются по всему катку. По сигналу тренера все разбегаются по катку, а водящий салит детей (дотрагивается рукой). Те, кого осалил водящий, отходят в сторону до окончания игры. С детьми можно заранее договориться об условиях смены водящего. Выигрывает тот водящий, который сумел осалить указанное число детей (4—5). Вначале водящего назначает тренер.

Вариант: дети играют так же, но водящий не имеет права салить тех, кто присел.

День и ночь

Дети распределяются на две 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 (дотрагиваются) убегающих, и наоборот.

Выигрывает та команда, в которой большее число детей сумели осалить детей из другой команды.

Проведи шайбу

Дети выстраиваются в 2—3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 5—8 м от исходной линии стоит на подставке флажок. У первых в колонне в руках клюшка, на льду — шайба. По сигналу дети, стоящие впереди колонны, бегут к флажку, огибают его и возвращаются назад, ведя клюшкой шайбу. Клюшка передается следующему ребенку в колонне. Победителем окажется та команда, которая закончит ведение шайбы первой.

Состязание

Все играющие делятся на 2—3 команды, выстраиваются на линии старта, на расстоянии 10 м от линии финиша. По взмаху флажка первые бегут к линии финиша и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та команда, в которой большее число детей раньше пересекло линию финиша.

Каждый ребенок, первый достигший линии финиша, получает флажок.

Вариант: при беге по прямой до финиша дети могут выполнять движение «фонариком», «змейкой».

3. Предупреждение травматизма.

При проведении занятий на коньках с детьми 4—7 лет необходимо большое значение придавать организации педагогического процесса. Каждое занятие целесообразно начинать с построения детей в помещении. Тренер проверяет готовность детей к занятию: состояние шнуровки, одежды. Если температура воздуха низкая, некоторые задания можно объяснить в помещении. Здесь же можно выполнить и несколько подготовительных и подводящих упражнений, пройти на коньках по коридору. На пол следует постелить резиновые коврики, чтобы не испортить пол и не создавать лишнего шума от коньков.

После небольшой разминки (выполнения 2—3 упражнений в коридоре) дети организованно в парах вместе с тренером выходят на лед и выстраиваются в шеренгу по длинной части катка. Необходимо помнить, что неорганизованный выход приводит к быстрому возбуждению детей, они становятся рассеянными, невнимательными, и тем создается опасность травматизма.

Во избежание охлаждения детей на катке нельзя часто использовать индивидуальный способ обучения. После выполнения заданий необходимо приучать детей возвращаться на свое место по краям катка, иначе могут быть столкновения. Желательно, чтобы во время занятий детей не было посторонних лиц. Это диктуется требованиями безопасности детей, профилактики возможных несчастных случаев.

Нельзя проводить занятия, если на катке появились трещины. Нужно немедленно заделать их. Каток следует постоянно чистить от снега и мусора.

Причиной, вызывающей травму, является порой несоблюдение последовательности в обучении. Иногда с первых занятий детям разрешают кататься наперегонки. Не имея еще навыка передвижения на коньках, ребенок затрачивает много сил, быстро утомляется, в результате теряет равновесие и падает.

Детей нужно учить правильно падать. Нельзя разрешать падать назад, лучше приземляться на бок или вперед «рыбкой» и сделать это как можно мягче.

Травмы возникают у детей также из-за плохого состояния шнуровки ботинок. Ни в коем случае не разрешать ребятам выходить на лед, если ботинки зашнурованы слабо. Желательно провести с детьми беседу о том, к чему может привести неправильная шнуровка ботинок. Большой заботы требует состояние коньков, которые должны быть своевременно наточены, ибо в противном случае возможны частые падения, растяжения мышц и связок.

Обучению катанию на коньках следует отводить первое время не более 8—10 мин, так как дети быстро утомляются. Выражается это обычно в желании присесть или в жалобе на усталость в ногах. Время для занятий увеличивается постепенно и только к концу зимы длительность занятий доходит до 40—45 мин. Тренер должен следить за тем, чтобы через 20—25 мин непрерывного катания был сделан отдых на 10—15 мин.

Нельзя разрешать детям садиться на лед, снег.

Дети, находясь на льду, должны **строго соблюдать правила катания:**

- двигаться на катке только в одну сторону;
- не мешать друг другу;
- помогать слабым;
- если упал товарищ, помоги ему встать;
- если упал сам, не держись во время падения за товарища;

- падать правильно;
- на катке не спешить;
- если устал, отдыхать только на скамейках;
- не портить лед коньками.

Во время катания надо следить за дыханием детей. Прежде всего они должны уметь дышать через нос и не задерживать дыхания. Под особым контролем врача и тренера должны быть дети, жалующиеся на заболевания уха, горла и носа. Такие дети обычно допускаются к занятиям при температуре воздуха от -4 до -8° . Дозировка занятий для них уменьшается. Врачу необходимо информировать тренеров о профилактике обморожений пальцев ног, рук, ушей, носа, щек, а также половых органов у мальчиков.

Тренеру нужно постоянно следить за состоянием одежды детей, которая не должна быть тесной или чрезмерно просторной. Это предотвратит возможность обморожения и потертостей.

После перенесенного какого-либо заболевания ребенок допускается к занятиям только по разрешению врача.

4. Врачебно-педагогический контроль.

Успешное решение задач физического воспитания достигается при тесном и согласованном сотрудничестве тренера-преподавателя и медицинского персонала.

Тренер-преподаватель создает условия для физического воспитания, обеспечивает регулярность протекания всех форм работы в соответствии с программными установками и требованиями. Медицинский персонал – врач или медицинская сестра должны оказывать им всемерную помощь и осуществлять постоянный медицинский контроль за физическим воспитанием. Всесторонняя оценка влияния занятий и других видов работы по физическому воспитанию опирается на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей.

Врачебное обследование детей проводится в сроки, рекомендованные органами здравоохранения (два раза в год). Медицинский персонал должен в течение круглого года регулярно проводить наблюдения на занятиях, во всех спортивно-оздоровительных группах (не менее 2 раза в год в каждой группе). Вместе с тренером он анализирует правильность построения занятий с учетом возрастных требований (СОГ детей 5-6 лет – 35 физической нагрузки; СОГ детей 6-7 лет – 40 минут физической нагрузки), основных физиологических требований, оценивает подбор и сочетание физических упражнений и игр, их соответствие уровню подготовленности детей, определяет меру физической нагрузки.

Наиболее результативны медико-педагогические наблюдения, в процессе которых одновременно проводится контроль за распределением и интенсивностью физической нагрузки (на протяжении всего занятия), а также за общей и двигательной активностью детей. Первому служит построение физической кривой занятий, второму – определение его общей и моторной плотности. В целом при правильном построении занятия и правильной методике физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время игры и снижение ее в заключительной части.

Тренирующий эффект занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений у детей 5-7 лет 140/160 уд/мин. Общая плотность занятия должна составлять не менее 80-95%. Моторная плотность колеблется. Она зависит от задач, содержания и методики конкретных видов занятий, от условий их проведения и возраста детей (у детей 5 лет 70-80%, у детей 6-7 лет 60-85%).

Врачебно-педагогический контроль позволяет выявить основные недостатки в постановке физического воспитания и определить необходимые для их устранения меры педагогического воздействия.

5. Воспитательная работа. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий. .

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство), бережное отношение к природе, эстетические чувства прекрасного, трудолюбие.

Приоритетные направления воспитательной работы:

- гражданское патриотическое воспитание (беседы, краеведческие экскурсии, встречи с ветеранами спорта, ВОВ);
 - профилактика правонарушений (беседы о ПДД);
 - валеологическое воспитание (день здоровья, беседы);
- Воспитательные средства:
- система морального стимулирования, личный пример и педагогическое мастерство тренера;
 - высокая организация тренировочного процесса;
 - наставничество ветеранов спорта;
 - дружный коллектив;
 - трудолюбие, взаимопомощь.

6. Психологическое сопровождение.

Основной целью практической психологической работы с детьми дошкольного возраста является психическое здоровье, его психическое и личностное развитие. Педагог должен "вооружить" ребенка средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия его с окружающими людьми и окружающей средой.

6.1. Психологические особенности детей 4-5 лет. Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра. В играх с правилами роль отходит на второй план, появляется соревновательный мотив, личный или командный выигрыш. При помощи механических повторений информации дети в данном возрасте могут неплохо ее запомнить. У них появляются первые признаки смыслового запоминания.

Ведущая функция – воображение. Проявление творческой активности во всех видах деятельности. Формируется самосознание благодаря интеллектуальному и личностному развитию.

6.2. Психологические особенности детей 6-7 лет. В 6-7 лет в познавательном плане ребенок достигает высокого уровня развития. Внимание – основа любой деятельности. Чем выше уровень развития внимания, тем выше эффективность обучения. Благодаря развитию произвольного внимания ребенок становится способным активно, избирательно "извлекать" из памяти нужную ему информацию, выделять главное, существенное.

Предлагаемые упражнения и игры для детей 5-7 лет. телесно-ориентированные упражнения; упражнения на снятие психо-эмоционального и мышечного напряжения;

1. релаксационные настрои;
2. релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног;
3. тренинги;
4. игры для развития произвольности поведения (для гиперактивных детей);
5. игры для отреагирования агрессии, снятия напряжения;
6. игры на формирование чувства доверия к окружающим людям, снятия страхов;

7. Система контроля и зачётные требования

Обладая сведениями о динамике физического развития и физической подготовленности, можно дифференцировать процесс целенаправленного применения средств физической культуры и спорта, определять степень готовности ребенка к занятиям, дозировать нагрузку.

Результаты контроля за уровнем физического развития и физической подготовленности могут быть использованы для поиска двигательно одаренных детей. Кроме того, тестирование физической подготовленности детей является эффективным средством повышения двигательной активности детей, воспитания их физических и психических качеств.

Контроль физической подготовленности включает измерение уровня развития быстроты, ловкости, гибкости, силовых способностей, выносливости.

Дополнительными требованиями к тестам физической подготовленности является следующее:

- техника выполнения тестов должна быть сравнительно простой и не оказывать существенного влияния на их результаты;

- тесты должны быть освоены ребенком настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было бы направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить задание технически правильно.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для оценки физической подготовленности детей спортивно-оздоровительных групп.

Общая физическая подготовка:

Нормативы для оценки результатов в беге на 30м (с)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
4	> 12,2	12,2-11,2	11,1-9,3	9,2-8,2	< 8,2
5	> 10,2	10,2-9,6	9,5-8,5	8,4-7,8	< 7,8
6	> 9,6	9,6-9,0	8,9-7,7	7,6-6,9	< 6,9
7	> 8,7	8,7-8,2	8,1-7,1	7,0-6,5	< 6,5

Нормативы для оценки результатов в "челночном" беге 3x10м (с)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
4	> 13,0	13,0-12,6	12,5-12,3	12,2-11,9	< 11,9
5	> 12,5	12,5-12,1	12,0-11,7	11,6-11,2	< 11,2
6	> 11,8	11,7-11,4	11,3-11,0	10,9-10,6	< 10,6
7	> 11,4	11,3-11,0	10,9-10,5	10,4-10,0	< 10,0

Нормативы для оценки результатов в прыжке в длину с места (см)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
4	< 47	47-57	58-75	76-86	> 86
5	< 62	62-74	75-95	96-108	> 108
6	< 85	85-99	100-120	121-125	> 125
7	< 96	96-105	106-123	124-135	> 135

Нормативы для оценки результатов в отжимании (кол-во раз)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
4	< 2	2-5	6-14	15-18	> 18
5	< 3	3-6	7-16	17-20	> 20
6	< 6	6-8	9-19	20-22	> 22
7	< 9	9-12	13-22	23-26	> 26

Специальная физическая подготовка (на льду):

По специальной физической и технической			
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,59	4,36
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,78	6,33
Челночный бег на коньках бх9 м (с)	17,67	16,93	16,68
Слаломный бег б/ш (с)	13,89	13,37	12,99

8. Техника безопасности в процессе обучения

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1 К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

1.3 При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4 При несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5 Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.6

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

2.1 Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, защитная форма).

2.2 Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3 вести разминку

2.4

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3 Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.

3.4 Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

3.6

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

4.1 При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1 Отвести учащихся в раздевалку.

5.2 Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

8. Информационное обеспечение программы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993г.
2. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников. Ярославль, 1997г.
3. Зайцев А.А., Конева Е.В. Физическое воспитание дошкольников. Калининград, 1997г.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986г.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995г.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985г.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981г.
8. Вывилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983г.
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985г.
10. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. - М.: Туманит, изд. центр ВЛАДОС. 2003,- 192 с.
11. Ноткина Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста// Автореф. канд. дисс. Л., 1980г.
12. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Э.Я. Степаненкова. - М.: «Академия», 2001. - 368 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2008г.
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1974г.
15. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: учеб, пособие для студ. сред. пед. заведений / В.Н. Шебеко. Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. - 4-е изд., испр. - М.: «Академия», 2000. - 176 с.

16. Контроль за физической подготовленностью дошкольников: методические рекомендации. – Челябинск, Челябинский государственный институт физической культуры. Кафедра методики физического воспитания, 1995г.
17. Приказ № 1125 от 27.12.2013 г. « об утверждении особенностей организации осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.