УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 30 города Пензы

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №30

_____А.А. Долов

Приказ № 163-0д от 26.08.2022

Подписано цифровой подписью: Долов Андрей Алексеевич
Дата: 2022.09.28 10:02:11 +03'00'

ПРИНЯТО педагогическим советом

МБОУ СОШ №30 г. Пензы

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

АДАПТИРОВАННАЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

(ШОРТ-ТРЕК)

Направленность- физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-17 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель-Павлов В.Н.

Педагог дополнительного образования

МБОУ СОШ № 30 г. Пензы

Пенза, 2022

1**. Комплекс основных характеристик программы**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Конькобежный спорт (шорт-трек)» (далее Программа)

- по содержанию является физкультурно-спортивной
- по уровню освоения- стартовой
- по степени авторства- модифицированной

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. ФедеральногоЗакона (УГ 29.12.2012г. М 273-ФЗ «Обобразовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федерального закона РФ от 124-ФЗ «Об основных гарантиях правребенка в Российской Федерации 2013 г.):
3. Стратегии развития воспитания в РФ, на период до 2()25 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. 996-р);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ (УГ 04.07.2014L 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к- устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее — СанПиН);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая г. N 26 «()б утверждении СанПиН 2.4.1 .3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству. содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями и дополнениями);
6. Санитарно-эпидемиологических требований к- условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / СанПиН 2.4.2.3286-15 Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от -М2 26;
7. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. 678-р) (далее Концепция);
8. Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от г. М 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения. дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 -N2 298 ”06 утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»:
11 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. ЛФ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления Образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
12. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 -МУ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.
13. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными

возможностями здоровья. включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ -МУ от 26.03.2016).

14.Устав МБОУ СОШ № 30

Актуальность программы

Главной причиной разработки данной Программы является создание максимально благоприятных условий для детей с ОВЗ, что позволит привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям шорт-треком, а также выявить их склонность и пригодность к избранному виду спорта, повысить двигательную активность и психологическое состояние обучающихся, а так же социализация личности в обществе. В процессе занятий отводится максимум времени для укрепления мышц спины и ног, уделяется немало времени разминке перед выступлениями и заминке по окончании забегов.

Практическая значимость Программы обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для укрепления здоровья, последующей спортивной деятельности, профориентации и участия ребят в соревнованиях разного уровня

Отличительные особенности Программы, новизна

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления, занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Шорт-трек (англ. shorttrack — короткая дорожка) -вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри площадки . Для занятий шорт-треком необходимы специальные ботинки с лезвиями особой формы. Кроме того, обучающиеся обязательно надевают шлемы, наколенники, налокотники, защиту для шеи, основная задача которых — предохранить их от травм. Шорт-трек признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта в 1992 году.

Отличительная особенность программы в том, что в процессе занятий по шорт-треку обучающиеся приобретут умения уверенно чувствовать себя на льду; умения владения коньком, координационные способности, функциональной подготовленности к спортивному совершенствованию.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям шорт-треком, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа направленна на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, психо-эмоциональное развитие, а потом уже на подготовку для дальнейшего спортивного совершенствования.

Спортивно-оздоровительный этап является не самостоятельным и при этом образовательные и оздоровительные задачи решаются в комплексе.

Адресат.

Программа ориентирована на возраст от 7 до 18 лет детей ОВЗ или детей с инвалидностью, имеющих нарушение интеллекта.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть

интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психофизиологические особенности детей

Психомоторное недоразвитие детей с легкой степенью умственной отсталости проявляется в замедленном темпе движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-l 00% случаев (Шипицына JI.M,). Страдает согласованность. точность и темп движений. Они замедленны. неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости. неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, а повыппенная подвижность сочетается с беспорядочностью. бесцельностью, наличием лишних движений.

Нарушения физического развития у детей , с интеллектуальными нарушениями:

- отставания в массе тела:
- отставания в длине тела:
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей;
- парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа:
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии:

1) нарушение координационных способностей:

- точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств:

- силы основных групп мьппц рук, ног. спины, живота на 15-3094;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 5%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%:
- скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30 ^{0},4:
- гибкости и подвижности в суставах на 10-2()%. Нарушения основных движений:
- неточность движений в пространстве и времени; ▪ грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений:
- излишняя скованность и напряженность;

• ограничение амплитуды движений в ходьбе. беге. прыжках. метаниях. Поэтому таким детям необходимы занятия по Программе.

Объем и срок освоения Программы

Срок освоения Программы — 1 год, с общим количеством часов- 162

Форма реализации

Очная форма обучения.

Основными формами учебного процесса являются групповые, теоретические и практические занятия, индивидуальная работа, соревнования.

Особенности организации образовательного процесса

1 год обучения- «Стартовый уровень»

В процессе занятий у детей формируется общее представление о закономерностях, учатся частям техники- предпосылкам общего ритма, устранениям причин, провоцирующих возникновению ошибок в технике изучаемого двигательного действия. Предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям. формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры, формирование предпосылок вариативного выполнения изучаемого двигательного действия; воспитание у детей интереса к занятиям шорт-треком; освоение техники скольжения, движения па коньках.

Программа предполагает универсальную ДОСТУПНОСТЬ для детей. В свою очередь. материал программы учитывает особенности здоровья и развития тех детей, которые могут испытывать сложности при освоении программы.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса является формирования групп разного возраста, состав группы постоянный.

Организационные формы обучения

Формы организации детей на учебном занятии фронтальная, групповая. индивидуальная.

Режим проведения занятий

Продолжительность одного академического часа —40 мин Перерыв между учебными занятиями — 5 мин.

Общее количество часов в неделю — 4,5. Занятия проходят 2 раза в неделю. Одно занятие - 2 часа, другое занятие- 2,5 часа.

Целью Программы является формирование интереса ксистематическим занятиям шорт-треком. а также создание благоприятных коррекционно-развивающих условий, воспитание и развитие физических качеств посредством адаптивной физической культуры, социальная адаптация в жизни общества детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи:

- расширить двигательный опыт (навык) детей с проблемами в состоянии здоровья и развитии, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности;
- привить детям с проблемами в состоянии здоровья и развитии основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

- приобщить детей с проблемами в состоянии здоровья и развитии к здоровому образу жизни, воспитать у них основы адаптивной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации.
- Повысить уровень качество жизни детей с проблемами в состоянии здоровья и развитии.

Ожидаемые результаты освоения программы

По завершении 1 года учащиеся будут знать:

. - роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- понятие ведение здорового образа жизни;
- о развитии конькобежного спорта в России и на международной арене спорта;
- общие и специальные физические качества конькобежца;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- правила соревнований по конькобежному спорту и терминологию этого вида спорта, спортивный инвентарь и правила по уходу за ним.

Учащиеся будут уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в занятиях на коньках по правилам;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования;
- выполнять контрольные нормативы по общефизической подготовке;
- технически правильно кататься на роликовых коньках;
- демонстрировать достойные результаты на соревнованиях различного уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

Теория . Учащиеся:

-будут знать правила безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений на площадке и на льду;

- научатся простейшим способам самодиагностики и наблюдения за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

Практика. Учащиеся:

- освоят комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- научатся правильно работать на спортивных снарядах с учетом своих физических возможностей и своего самочувствия

Метапредметные:

Познавательные учащийся будет уметь:

-самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

-планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

Регулятивные .учащийся будет уметь:

- смогут самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

Коммуникативные .учащийся будет уметь:

- разовьют умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Личностные

Учащиеся
- будут понимать о необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформируют навыки развития собственной культуры здорового образа жизни;
- получат знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению;
- овладеют навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- разовьют этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- приобретут навык самодисциплины, самоорганизации;
- разовьют умение управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретут навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- разовьют понятие об оказании бескорыстной помощи окружающим.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов всего	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	***Теоретическая подготовка***	9	9		Беседа Опрос
	Физическая культура и спорт. Здоровый образ жизни	2	2		Беседа Опрос
	Личная и общественная гигиена. Меры личной и общественной профилактики	5	5		Бесед Опрос
	Основы спортивной тренировки.	2	2		Беседа Опрос
2	***Общая физическая подготовка ОФП***	46		46	Наблюдение
	Силовые упражнения.	4		4	Наблюдение
	Ускорения по 20 м.	3		3	Наблюдение
	Кроссовый бег.	4		4	Наблюдение
	Интервальный спринт.	4		4	Наблюдение
	Легкоатлетический бег.	4		4	Наблюдение
	Спортивные игры.	4		4	Наблюдение
	Многоскоки.	4		4	Наблюдение
	Разминочный и заключительный бег.	4		4	Наблюдение
	Обще - развивающие упражнения.	4		4	Наблюдение
	Комплекс выпадов.	4		4	Наблюдение
	Прыжковые упражнения.	4		4	Наблюдение
	Упражнения для развития гибкости.	3		3	Наблюдение
3	***Специальная физическая подготовка СФП***	39		39	Наблюдение
	Специальные упражнения	10		10	Наблюдение

	Подводящие упражнения.	10		10	Наблюдение
	Имитационные упражнения.	10		10	Наблюдение
	Катание на роликовых коньках.	9		9	Наблюдение
4	***Техническо-тактическая подготовка***	68		68	Наблюдение
	Бег на коньках. Обучение технике бега по повороту**:**	30		30	Наблюдение Наблюдение
	Прокат на двух коньках; Прокат на левой ноге; Прокат на правой ноге; Фонарик правой ногой; Самокат правой ногой; Скрестный шаг; Скрестный шаг без отрыва конька; Прокат на двух коньках с опорой на руки; Фонарик левой ногой; Самокат левой ногой.				Наблюдение
	Обучение технике бега по прямой:	38		38	Наблюдение
	Прокат на двух в посадке; Прокат на одной ноге в посадке; Полуфонарик в посадке; Самокат по 2 толчка каждой ногой; Фонарик двумя ногами; Змейка двумя ногами; Перенос тела с ноги на ногу; Бег по восьмерке; Скольжение в равновесии; Отталкивание правой ногой в сторону; Отталкивание левой ногой в сторону; Змейка на левой ноге; Змейка на правой ноге; Приседания в посадке с работой рук; Отведение ноги в сторону в посадке; Отведение ноги назад в посадке; Пистолетик; Прыжки на двух коньках через линии; Цапля;				Наблюдение
	Итого	162	9	153	

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.Тема Физическая культура и спорт.Здоровый образ жизни и здоровье человека

Теория

Понятие о здоровом образе жизни, его элементах. Определение понятия «здоровье», критерии здоровья, признаки здоровья и здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли. жизненно важных навыков и умений.

Контроль

Знания о здоровом образе жизни и здоровье человека

2.Тема Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Теория

Правила поведения на катке Простудные заболевания и их причины и профилактика. Предупреждение инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Контроль

Знания личной и общественной гигиены.

3.Тема Общие основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной подготовке. Взаимосвязь: нагрузка-восстановление.

Теория

Основные виды подготовки спортсмена. Виды спортивной тренировки: физическая, тактическая, техническая, морально-волевая.

Контроль

Правила спортивной тренировке по шорт-треку

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1.Тема Силовые упражнения.

Практика

Увеличение мышечной массы

Повыппение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мыши.

Упражнения с отягощениями (штанга. гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны. повороты. выпрыгивания, Упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса партнера: (отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Контроль

Общую физическую подготовку (силовые упражнения)

2.Тема Ускорения

Практика

Коррегирующие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанции от до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, фубол на уменьшенном поле и т.п.) бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Контроль

бег с ускорением

3.Тема Кроссовый бег.

Практика

Коррегирующие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанции от до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, фубол на уменьшенном поле и т.п.) бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Контроль кроссовый бег

4.Тема Интервальный спринт.

Практика

Упражнения на спринт интервальный, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанции от до 100 м, , комплексы обще-развивающих упражнений, выполняемых круговым методом.

Контроль

скорость бега

5.Тема Легкоатлетический бег.

Практика

Равномерный бег при ЧСС уд,./мин до 1 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах. длительные походы, кроссовый бег, комплексы обще-развивающих упражнений, выполняемых круговым методом.

Эпизодически используется спортивные и подвижные игры

Контроль

легкоатлетический бег

6.Тема Спортивные игры.

Практика

Спортивные игры на коньках с элементами обще-развивающих упражнений.

Контроль

все виды упражнений в спортивных играх.

7.Тема Многоскоки.

Практика

Упражнения для скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, или на двух потах, многократные прыжки с ноги на ноту и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями. прыжки на коньках по прямой и бег со старта, эстафета с командой 2-4 человека.

Контроль

Разминочный и заключительный бег.

8.Тема Обще-развивающие упражнения.

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) — сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение. рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание па носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания: отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.): сгибание и разгибание ног в смешанных висах в упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы: наклоны туловища, круговые вращения туловищем. повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине: седы из положения лежа на спине; смешанные «споры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Строевые упражнения. Шеренга- колонна. фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый спой. Виды размыканий. Построение. выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат но дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов и т.д.

Контроль

выполнение общеразвивающих упражнений

9.Тема Комплекс выпадов.

Практика

Упражнения для развития силы.Выпады. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Контроль

выполнение выпадов и упражнений для развития силы.

10.Тема Прыжковые упражнения.

Практика

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноте и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгиваниес одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, «тройной, пятерной, десятерной) и высоту.

Подвижные игры. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием положения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы).

Контроль

Технику выполнения прыжков разной вариации

11.Тема Упражнения для развития гибкости.

Практика

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты. вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощыо партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сгорону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической пикой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой. повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкругы, крути. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения- увеличение и уменьшение амплитуды движения в чередовании, комбинированные упражнения

Контроль

развитие гибкости

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1.Тема Специальные упражнения

Практика

Шаговая и прыжковая имитация в высокой, низкой. средней стойках. Отработка стойки на льду с отягощением. Прыжковые упражнения. Кроссовый бег. Круговая тренировка. Специализированная ходьба в хоккейной площадке. Шаговая имитация в низкой стойке, с отягощением. Прыжковая имитация в подъемы, по прямой, многоскоки, различные виды прыжков. Специализированная ходьба. Равномерная тренировка на льду

с низкой интенсивностью. Переменные тренировки с прохождением отдельных отрезков с повышенной интенсивностью.

Контроль

выполнение специальных упражнений в шорт-треке

2.Тема Подводящие упражнения

Практика

Подводящие упражнения для овладения имитацией бега на коньках.

Положение «посадки» шорт-трековика. Глубокое приседание с руками на пояснице. Глубокое приседание с руками на пояснице поочередно на каждой ноге, с отведением ноги в сторону, назад.

В посадке — поочередное отведение ног назад, в сторону. То же со сменой ног прыжками. В положении посадки ноги на ширине шага, перемещение веса тела с ноги на ногу.

В посадке — поочередное отведение ноги назад, в сторону, к опоре (упражнение на 3 счета).

В посадке — шаг в сторону, заведение свободной ноги за опорную, постановка ноги у опорной (упражнение на 3 счета).

В посадке шорт-трековика — махи руками, применительно к движениям в беге на короткие дистанции.

Контроль

выполнение подводящих упражнений.

3.Тема Имитационные упражнения

Практика

Имитация бега на коньках. В посадке шорт-трековика — выведение туловища из равновесия с шагом в сторону и подтягиванием свободной ноги к опорной, то же в другую сторону. При смещении туловища в сторону плечи и таз движутся одновременно от толчковой ноги. То же с движениями рук.

Имитация бега на коньках прыжками с движениями рук, на месте и с продвижением вперед.

Имитация бега на коньках по повороту выполняется на склоне горы или двигаясь по лестнице левом боком вперед.

Имитация бега на коньках со старта — вбегание на пригорок.

Имитация бега на коньках на ровной местности и на пологом подъеме с руками за спиной, с движениями одной и двух рук.

Контроль

выполнение имитационных упражнений

4.Тема Катание на роликовых коньках

Практика

Катание на коньках с простейшими элементами движения. Медленные шаги. Скольжение

Контроль

Выполнение простых шагов и скольжение

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

1.Тема Бег на коньках .Обучение технике бега по повороту:

Практика

Тактические варианты обгона:

- выжидательная тактика;
- тактика рваного, неравномерного бега;
- лидер - занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша;

- «Противоход» - спортсмен на прямой подбирает шаг таким образом, чтобы попасть в противоход, и используя ситуацию, производит вход в поворот первым;

- обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер; - обгон на входе в поворот.

- обгон на выходе из поворота. когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгогу,

- обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости,

силовой ВЫНОСЛИВОСТИ;

обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой;

- улучшение позиции в эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

Контроль

вариантов обгона и техники выполнения обгона

2.Тема Обучение технике бега по повороту

Практика

Прокат на двух коньках;

Прокат на левой ноге;

Прокат на правой ноге;

Фонарик правой ногой;

Самокат правой ногой;

Скрестный шаг;

Скрестный шаг без отрыва конька;

Прокат на двух коньках с опорой на руки;

Фонарик левой ногой;

Самокат левой ногой

Обучение технике бега по прямой:

Прокат на двух в посадке;

Прокат на одной ноге в посадке;

Полуфонарик в посадке;

Самокат по 2 толчка каждой ногой;

Фонарик двумя ногами;

Змейка двумя ногами;

Перенос тела с ноги на ногу;

Бег по восьмерке;

Скольжение в равновесии;

Отталкивание правой ногой в сторону;

Отталкивание левой ногой в сторону;

Змейка на левой ноге;

Змейка на правой ноге;

Приседания в посадке с работой рук;

Отведение ноги в сторону в посадке;

Отведение ноги назад в посадке;

Пистолетик;

Прыжки на двух коньках через линии;

Цапля;

Контроль тактические варианты обгона и бега по прямой с применением различных комбинаций.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	162	36	72	2 дня в неделю (1день по 2 часа 1день по 2,5 часа)

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, контрольное задание, выставка, итоговое занятие.

Для оценивания результативности обучения по программе «Конькобежный спорт (шорт-трек)» используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, обще учебные умения и навыки (метапредметные результаты),личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10-бальная шкала(низкий уровень:1–3балла,среднийуровень:4–7баллов, высокий уровень:8 – 10 баллов).

Контрольно-оценочные средства
1.Контрольно-переводные нормативы;
2.Технические нормативы;
3.Тактические действия;
4.Портфолио «Мои успехи»:
- личная карточка обучающегося;
- результаты мониторинга состояния здоровья, обучающегося (итоги медицинского обследования);
- копии документов (дипломы, грамоты и др.) об итогах соревнований;

- отзывы педагога о достижениях обучающегося; - другое (по желанию обучающегося).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала (наблюдение);

-промежуточной оценки (дневник самоконтроля, комплексы физических упражнений,) (выполнение КПН, технические нормативы, тактические действия, портфолио «Мои успехи»).

Контрольные упражнения (тесты) Юноши Девушки Быстрота Бег на 30 м (не более 9,8 с) Бег на 30 м (не более 10,3 с) Бег 60 м (не более 15,8 с) Бег 60 м (не более 16,2 с) Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,3 с) Челночный бег 3 х 10 м (не более 14,5 с) Скоростносиловые качества Прыжок в длину с места (не менее 100 см) Прыжок в длину с места (не менее 90 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 330 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 250 см) Выносливость Бег 6 мин Бег 6 мин

1. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоений знаний составляет более $^1/_2$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки,предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений

			педагога		
Учебно-организационныеумения инавыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Ледовая спортивная коробка	1
3	Маты	4
4	Обручи	12
5	Фишки для разметки	12
6	Мячи футбольные, баскетбольные	4
7	Гантели переменной массы	3
	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	15
	Мяч набивной	8
	Секундомер	2

Информационные ресурсы:оргтехника,интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Компьютер(планшетный)	1 шт.
2	Флэш-накопитель(USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	

Методические ресурсы:

№	Название	
1	Учебные пособия	Панов Г.М., Разинов ТО.И. Шорт-трек. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношески.х школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2018. 2. Л.А. Богданова. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной подготовки. Автореф. Дис.канд.пед.паук. _М.,2016. 3.Гречман В.В. Распределение тренировочных нагрузок скоростносилового характера в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров.-М.: 2018. 4. Адаптивная физическая кулыура в работе с детьми- имеющими нарушения опорно-двигагельного аппарата (при заболевани и детским церебральным параличом):Метод,пособие/2019
	Методические материалы	Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И Лях. – М.: Терра-Спорт, 2018
	Интернет-ресурсы	Семенова, Л. Э. Психологическое благополучие субъектов инклюзивно1л) образования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л. Э. Семенова. - Электрон, текстовые

		данные. - Саратов :Вузовское образование, 2019. - 84 с. - 978-5-4487-()514-4. - Режим дослупа: http://wvvw.iprbookshop.ru/84679.html; з. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ; 4. www.sport.nsoxu — Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области; 5. http:/iwww.gto.ru - ВФСК «ГТО»; 6. - dod-spor.vat.edu54.ru — МБУ ДО Татарского района. 87 http:/'paralymp.ru/ - Паралимг1ийск-ий комитет России 8. http://v-ugnivenko.narod.ru/main9.htm Лечебная физическая культура.
	Дидактические материалы	.Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления. Организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2018.

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Конькобежный спорт(шорт-трек) ..» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 30 г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы « Конькобежный спорт (шорт-трек)».

Список литературы

Для педагога

1.Артамонова, Л. л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.JJ. Артамонова, 0.11. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос, 2018. - 400 с.

2.Лечебная физическая культура / Под редакцией В.А. Епифанова. М.: Медицина. 2019. - 592 с.

3. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 359 с.

.Воронкова В.В. Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб. 1. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС». 2019

4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. –М.: Учебная литература, 2017

5 Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления. Организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2016.

6.Кубаткин В.П., Панов Г.М., «Конькобежный спорт» - Москва, Советский спорт, 2017 г.

7.«Первая медицинская помощь». Популярная энциклопедия: – Москва, БМР, 2019 г.

Разинов Ю.И., Брасалин А.И., Крешнев В.В. «Шорт-трек» - Москва, Советский спорт,2017 г.

Для учащихся и родителей

1.Образцова Т.Н., «Подвижные игры для детей»: – Москва, ЛАДА ЭТРОЛ, 2017 г