

**Муниципальное казенное учреждение « Рыбновский районный  
информационно-методический центр по обслуживанию  
работников образовательных учреждений»**

391110, Рязанская обл., г.Рыбное, ул. Набережный пер., д.2  
Тел./факс: 8(49137) 5-01-52/8(49137) 50-3-36, E-mail: rimec-rybnoe@mail.ru  
ОКПО 37850851, ОГРН 1116215001792, ИНН/КПП 6213010300 / 621301001

**Рецензия  
на программу  
«Конькобежная подготовка для 1-11 кл.»**

**Автор программы:** Маруков Александр Валентинович, учитель физической культуры МБОУ «Костинская средняя школа» Рыбновского муниципального района Рязанской области

**Возраст детей:** 7-16 лет

**Срок реализации программы:** с 1 по 11 класс

Одной из особенностей программы образовательной области «физическая культура» в общеобразовательной школе является направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями, профессионально-специализированной подготовленностью педагогических кадров.

Введение третьего дополнительного часа физической культуры создало условия для изыскания новых форм проведения уроков физической культуры и послужило толчком к разработке программы «Конькобежная подготовка».

Программа «Конькобежная подготовка», разработанная Маруковым А.В., учителем физической культуры» призвана помочь разнообразить содержание спортивно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе и направлена на формирование у детей интереса к занятиям физической культурой на свежем воздухе в зимний период.

Катание на коньках всесторонне развивает все группы мышц, совершенствует координацию движений и выносливость, эффективно закаляет организм, готовит его к различным превратностям жизни. Занятия на льду благотворно влияют на организм, улучшают обмен веществ, укрепляют состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уроки на коньках укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждают многие заболевания

Вышесказанное определяет **актуальность** программы, целью которой является:

- формирование у школьников интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

Реализация этой цели требует выполнения определенных **задач**:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;  
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;

- обучение катанию на коньках, в дальнейшем - освоение основ скоростного бега на коньках и элементов фигурного катания.

- активное внедрение в быт учащихся зимних видов спорта с целью воспитания привычки к систематическим, самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Программа рекомендована для учащихся 1-11 классов и рассчитана на 12 часов.

- 1 ступень - 7-9 лет - знакомство с элементами простого катания на коньках.

- 2 ступень - 10-11 лет - разучивание элементов конькобежного спорта и фигурного катания.

- 3 ступень – 12-13 лет – закрепление и совершенствование технических элементов.

- 4 ступень – 14 -16 лет – совершенствование техники скоростного бега на коньках и элементов фигурного катания.

Основой курса являются практические занятия, которые проводятся на хоккейной коробке местного стадиона, при температуре воздуха не ниже 16-18 С. Теоретический материал выдается в ходе практических занятий.

Содержание учебного материала распределено по разделам: «Теоретические сведения», «Конькобежная подготовка», «Развитие двигательных качеств», «Контрольные испытания». Для учащихся 6-11 классов добавлен раздел «Элементы фигурного катания».

Автор разработал тематический материал по теории и практическому усвоению знаний, предусмотрел количество часов для каждого возрастного звена, учел и последовательно изложил в программе все основные способы обучения скольжению на коньках.

Структура программы имеет свою логическую последовательность и завершенность, соответствует методическим требованиям и включает пояснительную записку, тематическое планирование, содержание деятельности, ожидаемые результаты. Автор продуманно подходит к подбору содержания программы, учитывая возрастные особенности контингента обучающихся. Содержание курса построено в единой логике.

В программе отражены требования к уровню подготовленности школьников.

Учащиеся должны знать (понимать):

-влияние различных физических упражнений на состояние здоровья и работоспособности организма;

-общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила проведения закаливающих процедур;

Уметь:

-технически правильно выполнять двигательные действия;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях коньками;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

-демонстрировать результаты в соответствии с возрастом.

Представленная программа соответствует требованиям по оформлению образовательных программ, изложенным в Примерных требованиях к программам.

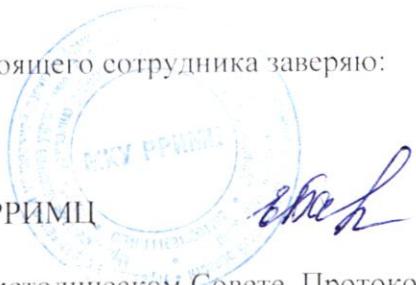
Работа рекомендована к практическому использованию в образовательном процессе общеобразовательной школы.

Методист

И.Н. Игнатушкина

Подпись вышестоящего сотрудника заверяю:

Директор МКУ РРИМЦ



Е.Ю. Барабанова

Рассмотрено на методическом Совете Протокол №6 от 13.09.2018 г.