

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Холмогорская средняя общеобразовательная школа

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

 А.А. Грищенко



Образовательная программа дополнительного образования детей  
**ШОРТ-ТРЕК**

2024-2025 учебный год

Педагог дополнительного образования

Куклин Игорь Геннадьевич

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-11 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе: Программы дополнительного образования МБОУ Холмогорская СОШ, положения о ведении документации руководителями кружков и секций, положения о работе кружков.

Цель данной программы: Развитие двигательных умений и навыков у обучающихся для их гармоничного развития и формирования потребности в здоровом образе жизни при помощи занятий шорт-треком.

### **Задачи программы:**

- обучить основам техники шорт-трека;
- создать условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития;
- воспитать трудолюбие, коммуникабельность, толерантность, самостоятельность, чувство товарищества, целеустремленность;
- создать условия для развития физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, скоростно-силовой выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, силы.

Образовательная программа «шорт-трек» предусматривает планирование материала в трех основных направлениях:

*Теория.* Включает изучение теоретического материала, осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале занятий. Включает в себя изучение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, предоставление детям информационных сведений об истории и развитии шорт-трека, технике и тактике бега на коньках.

*Практика.* Предполагает занятия по физической, технической и тактической подготовке в различных формах, включая игровую форму по общепринятой методике. Большинство занятий проводятся на свежем воздухе. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

*Соревнования.* Предусматривают контрольные старты, участие в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты.**

На этапе 1 года обучающиеся:

- приобретут заинтересованность для дальнейших занятий шорт-треком;
- улучшат физическое состояние и двигательную активность;
- овладеют техникой бега на коньках;

- овладеют способами самоорганизации и самоконтроля; - овладеют основами техники шорт-трека.

По окончании полного курса обучения, обучающиеся получают следующие результаты:

*личностные:*

- разовьют физические качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость;
- разовью личностные качества: коммуникабельность, внимание, ответственность, чувство товарищества, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность.

*предметные:*

- овладеют теоретическими основами подготовки конькобежцев; - овладеют техникой бега на коньках и тактическим вариантам ведения спортивной борьбы;
- овладеют навыками эстафетного бега;
- приобретут опыт судейской и инструкторской практики;
- приобретут опыт выступления на различных видах соревнований.

*метапредметные:*

- приобретут навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепления здоровья и закаливания; - приобретут опыт самореализации.

### Содержание программы

раздел		Количество часов
<b>1. Теория</b>		<b>10</b>
	Техника безопасности	3
	Физическая культура и спорт в России	3
	Гигиена, закаливание, режим дня	3
	Правила соревнований	3
<b>2. Практика</b>		<b>81</b>
	Общая физическая подготовка	40
	Специальная физическая подготовка	29
	Техническая подготовка	12
<b>3. Соревнования</b>		<b>10</b>
<b>4. Медицинское обследование</b>		<b>3</b>
<b>5. Контрольные нормативы</b>		<b>4</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>108</b>

### Режим занятий секции

Тренировки групп проходят 3 раза в неделю:

- понедельник, вторник, четверг 15:00 – 16:30

### Календарно-тематическое планирование:

№	Тема	Количество часов	Дата	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности 1. Общие требования безопасности 2. Требования безопасности перед началом, во время проведения по окончании занятий.	1.5	2.09	
2	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития	1.5	4.09	
3	Олимпийские игры	1	6.09	
4	Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.	1.5	9.09	
5	Организация судейства соревнований по шорт-треку. Места проведения соревнований по шорт-треку	1.5	11.09	
6	Медицинское обследование	1	13.09	
7	ОФП: Упражнения на развитие быстроты	1.5	16.09	
8	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1.5	18.09	

9	ОФП: Упражнения на развитие силы	1	20.09	
10	ОФП: Упражнения на развитие гибкости	1.5	23.09	
11	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	25.09	
12	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1	27.09	
13	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	30.09	
14	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	2.10	
15	Инструктаж по технике безопасности Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.	1	4.10	
16	ТП: Бег на коньках -Техника посадки конькобежца, отталкивания ногами, махи руками	1.5	7.10	
17	ТП: Бег на коньках -Техника посадки конькобежца, отталкивания ногами, махи руками	1.5	9.10	
18	ТП: стартовый разгон и бег по дистанции	1	11.10	
19	ТП: стартовый разгон и бег по дистанции	1.5	14.10	
20	Соревнование	1.5	16.10	

21	ОФП: Упражнения на развитие быстроты	1	18.10	
22	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1.5	21.10	
23	ОФП: Упражнения на развитие силы	1.5	23.10	
24	ОФП: Упражнения на развитие гибкости	1	25.10	
25	Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.	1.5	28.10	
26	Организация судейства соревнований по шорт-треку. Места проведения соревнований по шорт-треку	1.5	30.10	
27	ОФП: Упражнения на развитие быстроты	1	1.11	
28	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1.5	6.11	
29	ОФП: Упражнения на развитие силы	1.5	8.11	
30	ОФП: Упражнения на развитие гибкости	1	11.11	
31	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	13.11	
32	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	15.11	
33	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1	18.11	

34	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	20.11	
35	ТП: техника бега по прямой	1.5	22.11	
36	ТП: техника бега по прямой	1	25.11	
37	ТП: техника бега по повороту	1.5	27.11	
38	ТП: техника бега по повороту	1.5	29.11	
39	Соревнование	1	2.12	
40	ОФП: Упражнения на развитие быстроты	1.5	4.12	
41	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1.5	6.12	
42	ОФП: Упражнения на развитие силы	1	9.12	
43	ОФП: Упражнения на развитие гибкости	1.5	11.12	
44	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	13.12	
45	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1	16.12	
46	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	18.12	
47	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	20.12	

48	ТП: техника движения рук в беге -техника бега на короткие дистанции	1	23.12	
49	ТП: техника движения рук в беге -техника бега на короткие дистанции	1.5	25.12	
50	ОФП: Упражнения на развитие быстроты	1.5	27.12	
51	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1	10.01	
52	ОФП: Упражнения на развитие силы	1.5	13.01	
53	ОФП: Упражнения на развитие гибкости	1.5	15.01	
54	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1	17.01	
55	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	22.01	
56	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	22.01	
57	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1	24.01	
58	ТП: техника бега на средние дистанции	1.5	27.01	
59	ТП:техника бега на средние дистанции	1.5	29.01	
60	Соревнование	1	31.01	
61	ОФП: Упражнения на развитие быстроты	1.5	03.02	
62	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1.5	05.02	

63	ОФП: Упражнения на развитие силы	1	07.02	
64	ОФП: Упражнения на развитие гибкости	1.5	10.02	
65	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	12.02	
66	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1	14.02	
67	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	17.02	
68	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	19.02	
69	Техника безопасности при выполнении заданий ОФП и СФП	1	21.02	
70	ТП: техника на длинные дистанции	1.5	24.02	
71	Соревнование	1.5	26.02	
72	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1	28.02	
73	ОФП: Упражнения на развитие силы	1.5	03.03	
74	ОФП: Упражнения на развитие гибкости	1.5	05.03	
75	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1	07.03	

76	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	10.03	
77	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	12.03	
78	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1	14.03	
79	Соревнование	1.5	17.03	
80	Соревнование	1.5	19.03	
81	ОФП: Упражнения на развитие быстроты	1	21.03	
82	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1.5	24.03	
83	ОФП: Упражнения на развитие силы	1.5	26.03	
84	Соревнование	1	28.03	
85	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	31.03	
86	СФП: Пригибная ходьба (выпады вперед выпады в сторону - <u>имитация техники бега на коньках по прямой</u> )	1.5	02.04	
87	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1	04.04	
88	СФП: ( <u>имитация техники бега на коньках по повороту</u> - прыжковая имитация - перекачка с левой на правую ногу отведение ноги в сторону, назад)	1.5	07.04	

89	Общая физическая подготовка	1.5	09.04	
90	Общая физическая подготовка	1	11.04	
91	Соревнование	1.5	14.04	
92	ОФП: Упражнения на развитие быстроты	1.5	16.04	
93	ОФП: Упражнения на развитие выносливости	1	18.04	
94	ОФП: Упражнения на развитие силы	1.5	21.04	
95	ОФП: Упражнения на развитие гибкости	1.5	23.04	
96	Специальная физическая подготовка	1	25.04	
97	Соревнование	1.5	28.04	
98	Специальная физическая подготовка	1.5	30.04	
99	Общая физическая подготовка	1	05.05	
100	Общая физическая подготовка	1.5	07.05	
101	Общая физическая подготовка	1.5	12.05	
102	Соревнование	1	14.05	
103	Общая физическая подготовка	1.5	16.05	
104	Медицинское обследование	1.5	19.05	
105	Итоговое тестирование бег 60 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	21.05	
106	Итоговое тестирование бег на 1000 м	1.5	23.05	
107	Итоговое тестирование бег на 1500 м	1.5	26.05	
108	Итоговое тестирование бег на 2000 м	1	28.05	
109	Специальная физическая подготовка	1.5	30.05	