



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75 г. Челябинска»
ИНН 7449017330 / КПП 744901001
454010, г. Челябинск, ул. Пограничная, 1
тел. 256-37-75, тел./ф. 256-36-43
Электронная почта shcola75@mail.ru

РАССМОТРЕНО
и рекомендовано к утверждению
директором школы
на Педагогическом совете.
Прот. № 1 от 29.08.2022.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ № 75
г. Челябинска»
Пагнаева Е.А. /
Приказ № 61-07/01-02 от 31.08.2022.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фигурное катание»

Направленность физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:
Колупаева Любовь Николаевна
педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ №75 г. Челябинска»

Место реализации программы:
МБОУ «СОШ № 75 г. Челябинска»

Челябинск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ	8
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	22
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	25
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 N АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации»).

11. Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").

12. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

13. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

14. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

15. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «СОШ №75 г.Челябинска» (утв.Приказ № 56-07/01-02 от 28.08.2018 г.).

Актуальность программы. Значительный прогресс фигурного катания на коньках в последние годы во многом объясняется повышением его массовости, которая позволяет привлекать к занятиям значительное количество занимающихся различного возраста, большинство из которых составляют дети младшего школьного возраста, не только с целью укрепления здоровья, повышения физической активности, но и приобретения базовых технических приёмов катания на коньках.

Практика фигурного катания на коньках при разной форме организации занятий показывает, что большинство юных фигуристов испытывают значительные трудности в овладении основами техники катания на коньках, не говоря уже об освоении простейших технических элементов фигурного катания.

К таким трудностям относятся: отсутствие устойчивого равновесия в двухопорном и одноопорном скольжении, отсутствие умений осуществлять перемену фронта скольжения (менять скольжение вперед на ход назад и наоборот), делать быстрые остановки, а также многочисленные падения. Эти факторы не только тормозят процесс обучения, но и зачастую являются главным препятствием в желании заниматься фигурным катанием на коньках дальше. Поэтому становится очевидным, что процесс обучения основам фигурного катания в этих условиях должен быть качественным, чтобы в дальнейшем свести к минимуму число недостатков в технике выполнения различных элементов.

Отличительные особенности программы - данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов в спортивной школе Олимпийского резерва.

Воспитательный потенциал Спортивное воспитание позволяет раскрыть для молодежи ценности окружающего социума, создать условия, в которых юный спортсмен осознает себя как равноправный член общества, создать оптимальные ситуации для реализации его потребности в социальном признании, для усвоения социально значимых ценностей, приобретения социального опыта. Все это определяет базу для формирования социальной позиции юного спортсмена как самостоятельного, ответственного и компетентного участника социальных преобразований.

Физическая культура и спорт, которые тесно связаны с духовной сферой личности человека, играют существенную роль в становлении детей и молодежи. Согласно исследованиям абсолютное большинство людей, занимающихся высокоинтеллектуальным трудом, убеждены в существовании тесной взаимосвязи между физической и духовной культурами. Причем большинство опрошенных считают, что чем выше уровень духовной культуры человека, тем выше его культура физическая.

Основная цель спортивного воспитания — формирование спортивной культуры, нравственных основ личности ребенка, подростка, молодого человека в процессе спортивной деятельности.

К задачам нравственного воспитания молодых спортсменов, которые решает спортивное воспитание, относят:

- воспитание моральных навыков поведения на тренировочных занятиях, соревнованиях, в быденной жизни;
- формирование соответствующих представлений о должном, о добре и зле, о хорошем и плохом;
- развитие сочувствия к душевным состояниям других людей;
- выработку правильных взаимоотношений с друзьями, тренерами и т.д.

В группу первого года обучения принимаются все учащиеся сдавшие контрольные нормативы программы «Фигурное катание на коньках – начальная подготовка» (второй год обучения) и имеющие письменное разрешение врача педиатра. Дополнительный набор в группу первого года обучения по данной программе осуществляется по наблюдению на первых занятиях, как в спортзале, так и на катке.

Наполняемость групп:

- первый год обучения – 15 чел.
- второй год обучения - 12 чел.

Весь период обучения подразделяется на ледовую и вне ледовую подготовку.

Занятия по вне ледовой подготовке проводятся в чистом и проветренном спортивном зале школы и на улице (спортплощадка, стадион) и включают:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);
- хореографическую подготовку.

На улице занятия проводятся при благоприятных погодных условиях в сентябре и в мае.

Цель программы - обучить основам фигурного катания на коньках учащихся младших и средних классов в условиях массовых форм занятий.

Задачи

Обучающие

- совершенствовать основы техники фигурного катания;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить самостоятельно проводить разминку по ОФП и ТП;
- ознакомить учащихся со способами самоконтроля состояния здоровья на занятиях в спортивном зале, на льду и дома.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- способствовать обогащению двигательного опыта благодаря разнообразию физических упражнений;
- развивать общую эстетическую культуру.
- развивать физические качества: быстроту, гибкость, координацию и выносливость;
- разучивать сложные элементы фигурного катания на коньках и совершенствовать ранее освоенные.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные физические ресурсы стрессоустойчивости.

Метапредметные:

1.Регулятивные

- планирование общей цели и пути её достижения;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра, и внесение необходимых коррективов;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2.Познавательные

- находить дополнительную информацию в различных источниках рекомендованных педагогом;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно – следственные связи.

3.Коммуникативные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять разные роли в группе.

Предметные:

Освоив программу первого года обучения учащиеся должны знать:

- правила построения занятий по фигурному катанию;

- правила подбора упражнений определенной направленности;

- способы самоконтроля состояния здоровья на занятиях;

уметь:

- выполнять элементы контрольных нормативов по ОФП, СФП и ледовой подготовки;

- применять знания, умения и навыки, полученные ранее, в более сложных упражнениях фигурного катания.

Освоив программу второго года обучения учащиеся должны знать:

- элементы, входящие в классификацию разряда «Юный фигурист»;

- названия основных элементов фигурного катания, прыжков и вращений;

- правила построения программ в фигурном катании;

- короткая и произвольная программы в соревнованиях по фигурному катанию на коньках;

уметь:

- выполнять элементы контрольных нормативов по ОФП, СФП и для технической подготовки;

- выполнять элементы, входящие в классификацию разряда «Юный фигурист»

СОДЕРЖАНИЕ

Первый год обучения

1. Вводное занятие.

- Знакомство с программой первого года обучения. Соблюдение техники безопасности на занятиях в спортзале, на спортплощадке, на катке и в раздевалке.

- История развития фигурного катания на коньках и его место в системе физического воспитания детей. Зарождение фигурного катания в Петербурге; великий русский фигурист Николай Панин – Коломенкин – первый Олимпийский чемпион в истории России.

- Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках.

2. Общая физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;
- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);
- упражнения для ног (колени, голеностоп);
- прыжки через скакалку на двух, одной ноге, с двойным прокрутом;
- переворот боком;
- переворот вперед через мост;
- стойка на руках;
- «мост» из и.п. стоя- встать в и.п.;
- полу шпагаты, шпагаты;
- «флажок»;
- игры со скакалкой;
- игры с мячом.

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика

Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;
 - «ласточка»;
 - «кольцо»;
 - приседания в «пистолетике»;
 - упражнения для выработки навыков вращения на спиоре;
 - упражнения с утяжелителями, с резиной;
 - прыжки на месте в 1; 1.5 оборота влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу - туры;
 - прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5;1 оборот влево и вправо с приземлением на одну ногу;
 - прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо;
 - ритбергер в 1 об.;
 - сальхов в 1 об.;
 - тулуп в 1 об.;
 - аксель в 1,5 об.;
 - ойлер;
 - прыжок в шпагат;
 - каскад «перекидной» - ритбергер.
4. Хореографическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Выполнение упражнений:

- позиции ног и рук;
- деми - плие (у опоры и на середине);
- гранд – плие (у опоры и на середине);
- релеве;
- батман (у опоры и на середине);
- «казачек»;

- вальсовый шаг.

5. Техническая подготовка.

Теория

Техника безопасности при выполнении основных элементов фигурного катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика

Выполнение элементов

- повторение пройденного;
- дуги вперед и назад;
- скрестный шаг вперед и назад;
- «змейка» на одной ноге вперед;
- «цапелька» спиной вперед;
- «листки» спиной вперед;
- перебежка вперед и назад;
- тройки вперед наружу – назад внутрь;
- тройки вперед внутрь –назад наружу;
- вращение на двух ногах, с захода, на одной ноге «винт», в приседе «волчок»;
- «ласточка» вперед и назад;
- «пистолетик» вперед и назад;
- «перекидной» прыжок;
- скольжение в выпаде вперед и назад;
- скольжение в выпаде по спирали;
- комбинации из разученных элементов.

6. Контрольные испытания.

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

Теория

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;
- прыжок в длину с места;
- прыжки через скакалку (кол-во раз);
- подъем туловища из и.п. лежа(кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;

- прыжок на месте толчком двумя ногами в 1,5 оборота с приземлением на одну ногу;
- наклон вперед стоя на гимн. скамейке, касание лбом прямых ног, руки ниже уровня скамейки;

- «мост» из и.п. стоя – встать в и.п.;
- переворот боком;
- шпагаты;
- «ласточка» (10 сек. на каждой ноге);
- «флажок» на выбор;
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на ледовой площадке:

- скольжение по дугам вперед;
- скрестный шаг вперед;
- «змейка» на одной ноге вперед;
- «цапелька» назад;
- перебежка вперед;
- тройки вперед наружу – назад внутрь;
- тройки вперед внутрь –назад наружу;
- вращение на одной ноге «винт»;
- «циркуль» вперед и назад;
- «ласточка» вперед или назад;
- «пистолетик» вперед;
- «перекидной» прыжок;
- скольжение в выпаде вперед;
- скольжение в выпаде по спирали.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы.	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Вводный инструктаж	1	0,5	0,5	Опрос.
2.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Педагогическое наблюдение, выполнение

					практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	9	1	8	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	32	5	327	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	5	0,5	4,5	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	180	9	171	

Второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы.	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Вводный инструктаж	1	0,5	0,5	Опрос.
2.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

3.	Специальная физическая подготовка	9	1	8	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	32	5	27	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	5	0,5	4,5	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	180	9	171	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки реализации программы - 2 года

первый год 01.09.2022- 31.05.2024

второй год обучения 01.09.2023 – 31.05.2024

Начало обучения –01.09.2022

Окончание обучения – 31.05.24

Основной формой обучения являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю: по 2 раза по 2 занятия и один день по 1 занятию (лед)

Формы и режим занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования. Занятия проходят три раза в неделю за весь курс обучения.

Продолжительность занятий 45 минут.

Режим работы в каникулярное время – дополнительная общеобразовательная программа «Фигурное катание» реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации: Промежуточная диагностика уровня освоения программы проводится в конце первого года обучения (с 21.05.2023 по 31.05.2023). Итоговая диагностика в конце второго года обучения (с 20.05.2024 по 31.05.2024)

Календарно-тематический план
первого года обучения

№ п.п.	Тема занятия	Ко-во часов	Количество часов	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом. Ледовая подготовка.	1	0,5	0,5
2.	История развития фигурного катания на коньках и его место в системе физического воспитания детей. Зарождение фигурного катания в Петербурге. Ходьба, бег, подскоки, прыжки.	2	1	1
3.	Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. Танцевальные шаги.	2	1	1
4.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	1	0,5	0,5
5.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот боком. Стойка на руках.	2	1	1
6.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	2	1	1

7.	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Позиции рук и ног в хореографии.	1		1
8.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	2	1	1
9.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	2	1	1
10.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1 об. Имитация вращений.	1		1
11.	ОРУ. Шпагаты. «Флажок». Имитация вращений. Галоп, вальсовый шаг. Деми – плие, гран – плие у опоры.	2	1	1
12.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	2	1	1
13.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед ч/з мост.	1		1
14.	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	2		2
15.	ОРУ. Шпагаты. «Флажок». Позиции рук и ног , деми – плие у опоры. Казачок.	2		2
16.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	1		1
17.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед ч/з мост.	2		2

18.	Первичный инструктаж. Инструкция №1/207. Одежда фигуриста для тренировок.	2		2
19.	Экипировка. Выход на лед. Повторение пройденного.	1		1
20.	Экипировка. Скольжение по дугам вперед, «змейка» назад, перебежка вперед, торможение «полу-плугом», назад. Вращение на одной ноге «винт».	2		2
21.	Экипировка. Перебежка назад. Перекидной прыжок. Спирали.	2		2
22.	Экипировка. Переход от скольжения вперед к скольжению назад. Вращение на одной ноге «винт».	1		1
23.	Экипировка. «Тройки», перебежка вперед и назад, дуги назад.	2		2
24.	Целевой инструктаж. Инструкция №72. Экипировка. Дуги вперед, «тройки», спирали. Перебежка вперед и назад. «Перекидной» прыжок.	2		2
25.	Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали.	1		1
26.	Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Экипировка. Дуги назад, дорожка шагов по прямой.	2		2
27.	Экипировка. Дуги назад, « перекидной» прыжок.	2		2

28.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».	1		1
29.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Перекидной прыжок.	2		2
30.	Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.	2		2
31.	Экипировка. Контрольные испытания по технической подготовке.	1		1
32.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».	2		2
33.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок.	2		2
34.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок. Вращение «винт».	1		1
35.	Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали. Дорожки шагов. Комбинации из разученных элементов.	2		2
36.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	2		2
37	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	1		1
38	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Сальхов в 1об.	4		4
39	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	1		1

40	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	4		4
41	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	1		1
42	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	4		4
43	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед через «мост». Стойка на руках.	1		1
44	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	4		4
45	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Вальсовый шаг.	1		1
46	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	4		4
47	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Сальхов в 1об.	1		1
48	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	4		4
49	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	1		1

50	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	4		4
51	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	1		1
52	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед через «мост». Стойка на руках.	4		4
53	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	1		1
54	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Сальхов в 1об.	4		4
55	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	1		1
56	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	4		4
57	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	1		1
58	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	4		4

59	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед через «мост». Стойка на руках.	1		1
60	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	4		4
61	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Вальсовый шаг.	1		1
62	Подготовка к контрольным испытаниям.	4		4
63	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	1		1
64	Игры на стадионе в баскетбол, мини - футбол.	4		4
65	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	4		4
66	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	1		1
67	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	4		4
68	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	1		1
69	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед через «мост». Стойка на руках.	4		4
70	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	1		1

71	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Сальхов в 1об.	4		4
72	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	1		1
73	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	4		4
74	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	1		1
75	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	2		2
76	Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Задание на лето. Игра с мячом.	2		2

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (1 ГОД)

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД)**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	110 см и менее 140 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	8 и менее раз за 20 сек. 14 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 6 сек До 6 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Незачет Зачет
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	30 раз подряд менее 30 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 10 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	360° менее 360°	Зачет Незачет
12	Перекидной прыжок	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет

Формы подведения итогов

№	Раздел	Формы подведения итогов	Методические материалы
1.	Вводное занятие	Опрос	Литература по теме. Интернет – источники. Памятка для родителей - рекомендации по наличию спортивной формы для спортзала, катка и правильному подбору ботинок с коньками.
2.	Общая физическая подготовка	Контрольные нормативы по ОФП, проводятся в октябре и в мае	Литература по теме. Интернет – источники.
3.	Специальная физическая подготовка	Контрольные задания по СФП, проводятся в октябре и в мае	Литература по теме. Интернет – источники.
4.	Хореографическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Литература по теме. CD,DVD – диски.
5.	Техническая подготовка	Контрольные задания по ТП, проводятся в феврале	Литература по теме. Интернет – источники. CD,DVD – диски.
6.	Контрольные и итоговые занятия	Опрос, контрольное тестирование	Литература по теме. Интернет – источники. Протоколы для проведения контрольных испытаний. CD – диски.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка. Занятия проходят в спортивном зале, и на ледовой арене, а также на свежем воздухе.

Методы обучения:

Метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение

учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Медико-биологический контроль: опрос, осмотр и обследование простыми методами. В течение всех занятий учитываются степени утомления и переутомления организма, показатели ЧСС.

Материально – техническое оснащение для занятий в спортзале и на спортплощадке - гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические коврики, мячи для большого тенниса, секундомер, утяжелители, резиновые амортизаторы, спиноры, магнитофон, фотоаппарат, видеокамера.

Занятия на катке включают техническую подготовку ТП и проводятся на качественно подготовленном ледовом покрытии, на стандартной ледовой площадке для хоккея с шайбой.

Поскольку занятия на катке зависят от погодных условий (каток открытый), то начинаться могут с ноября по декабрь, а заканчиваться с марта по апрель и, следовательно, при неблагоприятных погодных условиях замещаются занятиями в спортзале. Для занятий на катке учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту) в специально оборудованной раздевалке. Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная, поточная.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2003.
3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
5. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.
6. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М.,2000г.
7. Панин – Коломенкин Н.А. Фигурное катание на коньках –международный стиль// Руководство к изучению искусства катания на коньках. –Репринт издания 1910 года – М.,2012.

Литература для учащихся:

1. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
2. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
3. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М.,1978 г.
4. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
5. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.
6. Панин Н.А. Страницы из прошлого. М., ФиС,1951.

Интернет – источники:

1. tulup.ru
2. [ru.sport – wiki.org](http://ru.sport-wiki.org)
3. katki-spb.ru

Дидактические материалы

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.

DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов.

