

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фигурное катание» спортивно-оздоровительного направления

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Фигурное катание» является формирование следующих умений:

1. целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
 2. ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
 3. способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
 4. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 5. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
-
1. освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
 2. развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
 3. освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:
 1. умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
 2. планирование общей цели и пути её достижения;
 3. распределение функций и ролей в совместной деятельности;
 4. конструктивное разрешение конфликтов;
 5. осуществление взаимного контроля;
 6. оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
 7. принимать и сохранять учебную задачу;
 8. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 9. учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
 10. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 11. различать способ и результат действия;
12. 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 УУД:

1. добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
2. перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
3. преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
4. устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

1. взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
2. адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
3. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
4. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
5. формулировать собственное мнение и позицию;
6. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
7. совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
8. учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание 1 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения детей во Дворце спорта, на ледовой площадке.
2. Инвентарь фигуриста.
3. Режим и питание юного фигуриста.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте, размыкания в строю в стороны и вперёд, повороты направо (налево), на месте прыжком и переступанием. Обще развивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на ковриках, лежа. Упражнения для выработки правильной осанки (у вертикальной плоскости – у стены). Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиной, малыми отягощениями, обручем. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые), на пятках, с перекатом с носка пятку и с пятки на носок, ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Бег, ходьба, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину), сохраняя правильную осанку, ходьба высоко поднимая колени, ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными

шагами, с различным движением рук, ног, туловища. Непринуждённый бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с гимнастической скамейки с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Лазание по гимнастической стене вверх, вниз, в стороны (влево, вправо), висы. Подвижные игры и простейшие эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения в равновесии: на полу, гимнастической скамейке, на разметке. Упражнения «ласточка», «пистолетик» с длительным удержанием, сочетание этих упражнений, не подставляя свободную ногу. Движения на носках по начерченным линиям, гимнастической скамейке с различным положением рук и свободной ноги. Упражнения для выработки навыков вращения: имитация вращений на двух, одной ноге, в приседе. Игра с элементами вращений, прыжков статических поз и равновесий. Имитация прыжков в один оборот: сальхов, тулуп, риттбергер, флип; туры в 1; 1,5 ; 0,5 оборота с приземлением на две и одну ногу. Изучение каскадов прыжков в один оборот: сальхов-тулуп, перекидной-риттбергер, тулуп-тулуп, риттбергер-риттбергер. Беговые упражнения на коньках. Разучивание элементов различных шагов, упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений. Повороты в движении, быстрые остановки по прямой.

Техническая подготовка

Совершенствование техники скольжения по восьмёрке, параграфу, кругу, по диагонали, ходом вперёд и назад. Шаги: вальсовый, флиповый, тулуповый, моухок, обманный, скобки, зубчики и т.д. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: сальхов, тулуп, риттбергер; каскадов: сальхов-тулуп, тулуп-тулуп, перекидной-риттбергер, риттбергер-тулуп и др. Вращения: циркуль, на одной ноге, в приседе на двух. Совершенствование чётких подъездов и выездов из элементов. Составление и построение дорожек шагов по кругу, спирали простые и сложные на правой и левой ноге с различным положением рук и свободной ноги. Цепочки из элементов.

Контрольные испытания, соревнования

Выполнить упражнения по общей физической подготовке, определяющие прыгучесть, равновесие, гибкость, координацию:

1. Прыжок в длину с места.
2. Прыжки на месте на одной и на двух ногах.
3. Прыжки через скакалку.
4. Наклоны вперёд (складка), шпагаты.
5. Упражнения на координацию.

Выполнение контрольно-переводных нормативов:

1. Сальхов в один оборот.
2. Тулуп в один оборот.
3. Риттбергер в один оборот.
4. Каскад 1-1
5. Вращение на одной ноге.

Содержание 2 года обучения **Теоретическая подготовка**

Правила поведения детей во Дворце спорта, на ледовой площадке.

Инвентарь фигуриста.

Режим и питание юного фигуриста.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, размыкания в строю. Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу, размыкание в сторону и вперёд, повороты направо и налево, на месте прыжком и переступанием.

Обще развивающие упражнения: для рук, для ног, плечевого пояса и туловища. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лёжа.

Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150-200 г) на голове. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиной, обручем. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые), на полу пальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок, ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на пояс, за спину и т.д.), сохраняя правильную осанку, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, с различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки. Непринуждённый бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание теннисного мяча из различных исходных положений в цель и на дальность.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны (влево и вправо).

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперёд, в сторону, назад, те же движения на согнутой в колене ноге, стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками, то же с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: ласточка, пистолетик и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения, простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Беговые упражнения на коньках. Разучивание элементов различных шагов, упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, быстрые остановки по свистку. Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнения. Игры и эстафеты на льду.

Хореографическая подготовка

Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2 и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэтэ из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб. Ронд де жамб, партер ан деор и ан дедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Ботман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине. Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2,5 позиций. Прыжки в 1,2,5 позициях. Простое адажио. Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Совершенствование техники скольжения по разным направлениям. Шаги, основанные на элементах (дуги, тройки, скобы). Составление и построение дорожек шагов по прямой, по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц, каскады из них. Прыжок аксель в 1,5 оборота. Овладение техникой вращений: штанд-пируэт, волчок, либела. Совершенствование чётких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.). Спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперёд наружу – вперёд внутрь и с хода вперёд внутрь – вперёд наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперёд и назад на правой и левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания с включением вышеуказанных элементов.

Контрольные испытания

1. Уметь хорошо кататься по кругу и по прямой.
2. Выполнять задания преподавателя, определяющие музыкальные способности юного спортсмена.
3. Выполнять упражнения по общей физической подготовке, определяющие прыгучесть, равновесие, гибкость, координацию: прыжок длину с места; прыжки на месте на одной и на двух ногах; упражнения на бревне по заданию преподавателя; наклоны в стороны, вперёд, назад; упражнения на координацию.
4. Выполнить по заданию несколько хореографических упражнений (по заданию хореографа).
5. Участие в классификационных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе 3 юношеского разряда не менее 3 раз, в соревнованиях, проводимых в школе по общей физической подготовке, не менее 2 раз.
6. Выполнять контрольно-переводные нормативы по годам рождения.

Тематическое планирование

№	Разделы подготовки	1 год обучения			2 год обучения		
		общая	теория	практика	общая	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	20	4	16	20	1	19
	Специальная физическая подготовка						
2.	Хореографическая подготовка	10	1	9	12	1	11
3.	Техническая подготовка	20	2	18	22	2	20
4.	Теоретическая подготовка	6	4	2	4	2	2
5.	Контрольные испытания	6	1	5	6	1	5
6.	Восстановительные мероприятия	4	1	3	4	1	3
	Общее количество часов	66	13	53	68	8	60