Управление образования Администрации Чугуевского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско - юношеский центр» с. Чугуевка

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Возраст обучающихся - 5- 14 лет

Срок реализации программы - 4 года

Педагог дополнительного образования

Трухин Олег Валерьевич

С. Чугуевка

2025г.

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** состоит в том, что в условиях дополнительного образования она призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Программа направлена на:

- развитие школьного и массового спорта на территории Чугуевского района;

- повышение физкультурно-оздоровительного уровня общей подготовки;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и в том числе, в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- отбор одаренных детей;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы***: стартовый* (1год обучения), *базовый* (2, 3 и 4 года обучения).

Возраст обучающихся по данной программе: 5 – 14 лет, подготовка детей, занимающихся данным видом спорта, осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) в течение всего базового периода обучения с учетом возрастных и физических данных. Принцип набора в группы – свободный, без предварительного отбора для учебных занятий. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом. Зачисление в спортивно-оздоровительные группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья врача – педиатра. Количественный состав групп каждого года обучения – от 8 до 16 человек. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование навыков фигурного катания.

**Форма обучения по программе**– очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная.Основная форма обучения **–** групповая.

«Допускается сочетание различных форм получения образования …» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) - дистанционная, групповая или индивидуально-групповая, индивидуальная.

В физкультурном отделении возможна организация образовательного процесса в соответствии с индивидуальными учебными планами.

**Объём программы** *-* 864 часов

**Сроки реализации программы** – 4 года

**Режим занятий**. Занятия на стартовом и базовом уровне проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом каждые 40 минут.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** обучение основам фигурного катания на коньках учащихся дошкольного и младшего школьного возраста образовательных организаций Чугуевского муниципального округа в условиях массовых форм занятий

**Задачи**

***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.

***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.

***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 ледовой площадке и дома.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие  Инструктаж | 2 | 2 | - | Беседа,  анкетирование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 46 | 8 | 38 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | 6 | 22 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога |
| 4. | Хореографическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога |
| 5. | Техническая подготовка | 118 | 20 | 98 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога |
| 6. | Контрольные и итоговые занятия | 6 | - | 6 | Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП |
|  | **Итого часов:** | **216** | **40** | **176** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности**

*Теория*. Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по фигурному катанию на коньках, но и в жизни; необходимость в правильно подобранных коньках, спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях; соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке.

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.

Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками.

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

**Раздел 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 ногах;

- кувырки, перекаты;

- стойка на лопатках;

- «мост» (и.п. - лежа);

- полушпагаты, шпагаты;

- игры со скакалкой;

- игры с мячом;

- игра с элементами статических поз;

- эстафеты;

- на льду – «колдуны», «овцы и волки».

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

**Раздел 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»;

- «пистолетик»;

- упражнения для выработки навыков вращения;

- прыжки на месте в 0,5; 1 оборот вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две и одну ногу - туры;

- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо;

- прыжки с продвижением на одной ноге лицом вперед;

- посадка фигуриста;

- «перекидной» прыжок;

- имитация скольжения «елочкой»;

- «саночки» на месте;

- обучение падениям на месте и в движении;

- упражнения в коньках на полу.

**Раздел 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 3,1,2,5;

- деми плие на 1,2 позициях у станка

- позиции рук на середине;

- арабеск;

- шаг « полька».

**Раздел 5. Техническая подготовка.**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение элементов:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;

- полуприседы и приседы на месте с опорой на борт и без опоры;

- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;

- ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах;

- обучение падениям на месте и в движении;

- скольжение «елочкой»;

- стартовые движения и скольжение со старта вперед;

- «фонарик» вперед и назад, с различным положением рук;

- «цапелька»;

- «саночки» вперед;

- «змейка» вперед;

- «веревочка» вперед;

- «самокат» вперед;

- смена направления скольжения;

- вращение на двух ногах;

- «циркуль» вперед;

- способы торможения;

- «ласточка» вперед;

- «пистолетик»;

- подскоки на двух ногах;

- комбинации из разученных элементов.

**Раздел 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 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;

- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;

- стойка на лопатках;

- «мост» из и.п. лежа;

- шпагат (на выбор);

- «цапелька» ( 10 сек. на каждой ноге);

- «ласточка» ( 5сек. на каждой ноге) ;

- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона

- скольжение «елочкой»;

- комбинация «фонарик» вперед – «саночки» вперед;

- «змейка» вперед;

- «цапелька» вперед;

- «ласточка» вперед;

- «веревочка» вперед;

- «циркуль» вперед;

- вращение на двух ногах.

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие.  Инструктаж | 2 | 2 | - | Беседа. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 46 | 8 | 38 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | 6 | 22 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 4. | Хореографическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 5. | Техническая подготовка | 118 | 20 | 98 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 6. | Контрольные и итоговые занятия | 6 | - | 6 | Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП. |
|  | **Итого часов:** | **216** | **40** | **176** |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Знакомство с программой второго года обучения.

Виды фигурного катания на коньках.

Одежда фигуриста в различные периоды занятий, в различных условиях, для различных видов фигурного катания. Эстетическая сторона одежды фигуристов. Особенности тренировочной одежды и одежды для выступлений.

**Раздел 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;

- переворот боком – «колесо»;

- стойка на лопатках;

- «мост» из и.п. стоя;

- полу шпагаты, шпагаты;

- игры со скакалкой;

- игры с мячом;

- игра с элементами статических поз;

- эстафеты;

- на льду – «колдуны», «овцы и волки».

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

**Раздел 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»;

- «колечко»;

- приседания в «пистолетике»;

- упражнения для выработки навыков вращения на спиноре;

- прыжки на месте в 1 оборот 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;1оборот влево и вправо;

- прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед;

- «перекидной» прыжок;

- ритбергер в 1 об.;

- каскад «перекидной» - ритбергер.

**Раздел 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 3,1,2,5;

- деми плие на 1,2 позициях у станка и на середине;

- позиции рук на середине;

- арабеск;

- элементы из русских народных танцев.

**Раздел 4. Техническая подготовка**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение элементов

- скольжение «елочкой»;

- скольжение по дугам вперед;

- «фонарик» вперед и назад, с различным положением рук;

- «цапелька» вперед;

- «саночки» вперед и назад;

- «змейка» вперед и назад;

- «веревочка» вперед;

- скрестный шаг вперед;

- «самокат» вперед;

- «листики» вперед;

- смена фронта скольжения;

- вращение на двух ногах, с захода, на одной ноге «винт»;

- «циркуль» вперед и назад;

- способы торможения;

- «ласточка» вперед;

- «пистолетик» вперед;

- подскоки на двух ногах;

- «козлик»;

- скольжение в выпаде вперед;

- комбинации из разученных элементов.

**Раздел 5. 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 3,1,2,5;

- деми плие на 1,2 позициях у станка и на середине;

- позиции рук на середине;

- арабеск;

- элементы из русских народных танцев.

**Раздел 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 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;

- «перекидной» прыжок;

- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;

- стойка на лопатках;

- «мост» из и.п. стоя;

- шпагат ( два на выбор

- «ласточка» ( 5 сек. на каждой ноге);

- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона

- смена фронта скольжения;

- «фонарик» назад;

- «змейка» назад;

- скрестный шаг вперед;

- «ласточка» вперед на правой и левой ногах;

- «пистолетик» вперед;

- «циркуль» назад;

- вращение «винт».

**Учебный план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы. | Кол-во часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие  Вводный инструктаж | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 38 | 4 | 34 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | 2 | 26 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 4. | Хореографическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 5. | Техническая подготовка | 124 | 4 | 120 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 6. | Контрольные и итоговые занятия | 8 | 0,5 | 7,5 | Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП. |
|  | **Итого часов:** | **216** | **15** | **201** |  |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

**Раздел 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.

**Раздел 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.

**Раздел 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 спиноре;

- 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.

**Раздел 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.

**Раздел 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;

- «листики» 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.

**Раздел 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.

**Учебный план четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы. | Кол – во часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие  Вводный инструктаж | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 38 | 4 | 34 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | 2 | 26 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 4. | Хореографическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 5. | Техническая подготовка | 122 | 4 | 118 | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. |
| 6. | Контрольные и итоговые занятия | 10 | 0,5 | 9,5 | Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП. |
|  | **Итого часов:** | **216** | **15** | **201** |  |

**Содержание учебного плана 4 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности**

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

Правила построения программ в фигурном катании.

Короткая и произвольная программы в соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

Элементы, входящие в классификацию разряда «Юный фигурист».

**Раздел 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.

**Раздел 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 спиноре;

- 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.;

- флип в 1 об.;

- прыжок в шпагат;

- каскад «перекидной» - ойлер- сальхов в 1 об.

**Раздел 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;

- вальсовый шаг.

**Раздел 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 и наз

-- 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», в ласточке «либела»;

- «ласточка» вперед и назад;

-«перекидной» прыжок;

- ритбергер в 1 об;

- ойлер;

- моухок;

- комбинации из разученных элементов.

**Раздел 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 за 30 сек.);

- подъем туловища из и.п. лежа( кол-во раз за 30 сек.);

- 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 («колесо»);

- шпагаты;

- «ласточка» ( 10 сек. на каждой ноге);

- «флажок» на выбор;

- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на ледовой площадке:

- скрестный шаг назад;

- «змейка» на одной ноге назад;

- перебежка вперед и назад;

- вращение комбинированное;

- «ласточка» вперед и назад по дуге;

- «перекидной» прыжок;

- «дорожка» шагов по прямой или по кругу.

**1.4 Планируемые результаты**

***Личностные:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни

***Метапредметные:***

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивное разрешение конфликтов;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- 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

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр ;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной; деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

***Предметные:***

Освоив программу **первого года** обучения обучающиеся должны

Знать:

-правила поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;

-правила экипировки и шнуровки ботинок;

-позиции фигуриста;

- правила гигиены и режима питания фигуриста

Уметь:

-правильно падать на льду;

-принимать правильное положение тела при катании на коньках;

-овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;

-овладеть азами фигурного катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, менять направление скольжения, скольжение на ребрах, вращение на двух ногах, подскоки);

- выполнять простые связки из разученных элементов

Освоив программу **второго** года обучения обучающиеся должны

Знать:

-правила самостоятельных занятий на коньках;

-правила проведения разминки на занятиях фигурным катанием в спортзале;

-виды фигурного катания на коньках.

Уметь:

-применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками в фигурном катании на коньках;

-выполнять шаги произвольного катания, дуги, повороты, спирали вперед;

-выполнять простые вращения на двух ногах и одной ноге;

-выполнять простые подскоки

Освоив программу **третьего** 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 **четвертого** 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».

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации данной программы имеется крытая ледовая площадка в ледовом комплексе «Олимп» и спортивный зал для занятий по ОФП, СФП.

Оборудование:

- гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки,

- скакалки, мячи, обручи, гимнастические коврики, мячи для большого тенниса, секундомер,

- утяжелители, резиновые амортизаторы, спиноры,

- магнитофон, фотоаппарат, видеокамера.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

**- нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фигурное катание» **составлена** на основе документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программ»;
4. Устав МБУ ДО ДЮЦ С.Чугуевка .

**- аудио, видео, информационное обеспечение**

*наглядный и дидактический материал:*

- фотографии, рисунки, таблицы, схемы по темам программы,

- CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой,

- DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов

- обучающие видео материалы и видео слайды по технике обучения фигурному катанию;

- видео материалы мастер – классов знаменитых фигуристов.

**интернет-источники:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

1. Федерация фигурного катания на коньках (http://fsrussia.ru)
2. Международная федерация конькобежного спорта (http://www.isu.org)
3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
5. tulup.ru
6. ru.sport – wiki.org
7. katki-spb.ru

**Список литературы**

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского района, 2020.

2. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 2019.

3. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 2020.

4. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 2020.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Формы аттестации:**

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль за уровнем знаний, умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием обучающихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения **стартового уровня** физического развития детей. Форма проведение – сдача контрольных нормативов;

- **промежуточной аттестации** обучающихся (проводится 2 раза в год сентябрь-октябрь, апрель – май). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;

- **итоговой аттестации** (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

**Этап контрольных соревнований**

В соревновательном периоде (ноябрь — декабрь) фигурист должен быть полностью готов к выполнению всех фигур программы. Тренировку фигур теперь проводят по группам классификации, утвержденной на данный сезон. В этот период сокращают время, отводимое для работы над отдельной фигурой. Серия контрольных стартов должна полностью воссоздавать соревновательную обстановку (разминка, выбор льда, бригада судей, оценка и т. п.).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.** Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Двухуровневая оценка образовательных результатов: «хорошо»; «удовлетворительно». Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Учащиеся, занимающиеся в отделении физкультурно – спортивной направленности дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

*Формы отслеживания и фиксации результатов реализации программы:*

Аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, материал тестирования, протокол соревнований, фото, видеозапись игр, отзывы детей и родителей.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов***:** аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, открытое занятие, соревнования.

**2.3 Методические материалы**

Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;

- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии **с дидактическими принципами.** К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Для повышения интереса учащихся к занятиям фигурным катанием и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач п

**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 обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого ребенка. 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.

**Словесные методы** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы на катке применяются после того, как у учащихся закрепились навыки катания.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также 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

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический 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.

**Формы занятий:**

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

**Схема проведения занятия**

1. Вводная часть (теория, техника безопасности)

2. Основная часть

- Словесное объяснение сути фигуры, принципа выполнения.

- Показ кинограммы образцового выполнения

- Разучивание позиций и движений: а) стартовое положение; б) подготовка к элементу; в) положение линии плеч, рук, таза и свободной ноги перед выполнением элемента; г) движение плечевого пояса относительно таза при выполнении элемента; д) движение свободной ноги при выполнении элемента; е) движение опорной ноги при выполнении элемента; ж) положение линии плеч, рук, таза и свободной ноги после элемента; з) подготовка к следующему элементу и далее по проведенной схеме.

3. Заключительная часть. Подведение итогов занятия.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 09.09.2025- 31.12.2025 | 01.09.2025- 31.12.2025 | 01.09.2025- 31.12.2025 | 01.09.2025- 31.12.2025 |
| 2 полугодие | 09.01.2026- 31.05.2026 | 09.01.2026- 31.05.2026 | 09.01.2026- 31.05.2026 | 09.01.2026- 31.05.2026 |
| Возраст детей, лет | | 5-7 | 7-12 | 12-14 | 14- 16 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 216 | 216 | 216 | 216 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа с обучающимися напрямую связана с

тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных

занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Большую роль

играет связь педагога дополнительного образования с родителями обучающихся.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются

тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными

людьми, культпоходы, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению

трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение

упражнений и заданий.

Для повышения эффективности работы проводятся:

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной

деятельностей обучающихся;

проведение праздников;

встречи со знаменитыми людьми;

- тематические диспуты и беседы;

- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем** | **Дата проведения** |
| 1 | Просмотр с обсуждением видео фильмов с записью соревнований разного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ) | 2 час | сентябрь |
| 2 | Беседа «Вместе против терроризма и экстремизма» | 2 час | октябрь |
| 3 | Проведение бесед на темы:  1.«История развития  физической культуры и спорта в нашей стране»,  2.«Выдающиеся обучающиеся, педагоги и тренеры. Труд тренера»,  3.«О чемпионатах мира и Олимпийских играх»,  4.«Физическая культура в жизни замечательных людей». |  | в течение года |
| 4 | Проведение бесед по темам:  - «Гигиена и питание обучающихся»;  - «Враги твоего здоровья. Здоровый образ жизни»;  - «Где наркотики там и СПИД»;  - «Оказание первой медицинской помощи при разных видах повреждений»;  - «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!». | 2 час | в течение года |
| 5 | Неделя здоровья | 2 час | апрель |
| 6 | Акции «Даешь чистоту родному селу!» | 2 час | октябрь, май |
| 7 | Участие в районной игре «Зарница» | 2 час | февраль |
| 8 | Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам |  | в течение года |
| 9 | Выездные соревнования |  | в течение года |
| 10 | Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края |  | в течение года |

**Работа с родителями**

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями обучающихся. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

**Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:**

– организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность спортивного отделения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

## 

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М.,2022 г.

2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2023.

3. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 2023.

*Интернет - ресурсы*

- http://mirsovetov.ru/a/sorts/winter-games/drive-skates.html

- http://qalib.ru/a/kak-pravilno-zavyazivat-konki