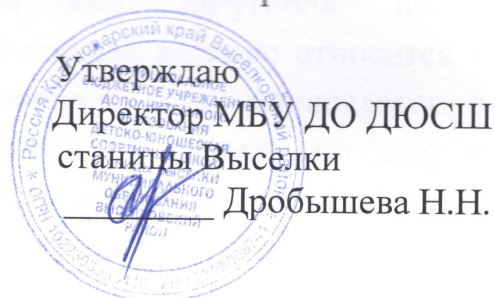


Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «16» апреля 2021 г
протокол № 4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)

Возрастная категория: от 5 до 16 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе 33327

Составители:

Алексеев Ю.А зам. директора
по учебно-воспитательной работе;

Кидяева О.Н. методист;

Мишина Е.С. тренер-преподаватель;

Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фигурное катание» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Фигурное катание относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его. Вовлечение максимального количества детей для занятий фигурным катанием на коньках, развитие двигательных умений и навыков детей в раннем возрасте (5-16 лет), укрепление здоровья вот важнейший аспект данной программы.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее- Приказ № 196);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря

2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 2);

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

14. Устав МБУ ДО ДЮСШ станица Выселки.

Новизна данной образовательной программы опирается на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность данной Программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что фигурное катание на коньках способствует развитию у обучающихся многих весьма

ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Занятия фигурным катанием вызывают качественные изменения в двигательном аппарате. Прыжковые элементы укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Упражнения на льду способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

Занятия фигурным катанием на коньках обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия фигурным катанием на коньках укрепляют и сердечно-сосудистую систему. Во время учебных занятий тренер постоянно осуществляет педагогический контроль реакции организма детей на физическую нагрузку, следит за их самочувствием. Программа предполагает формирование у детей необходимых навыков гигиены, самоконтроля за состоянием своего здоровья, соблюдения техники безопасности при самостоятельных занятиях. Содержание программы «Фигурное катание на коньках» включает - изучение теоретического материала, проведение практических занятий по ОФП, СФП, обучение техническим и тактическим приёмам.

Отличительные особенности программы – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле. Программа дает обучающимся возможность познакомиться с историей данного вида спорта, развивать коммуникативные качества и физические способности.

Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Уровень программы: ознакомительный.

Объём учебного времени программы рассчитан на 46 недель обучения (144 часа) предусмотренных учебным планом образовательной организации.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

Форма обучения: занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме отдельные теоретические занятия, включают в себя теоретический и практический материал.

Режим занятий составляет 2 раза в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа – 45 минут, при организации 2 часовых занятий перерыв до 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа осуществляет физкультурно-оздоровительную, ознакомительную и воспитательную работу, направленную на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами фигурного катания на коньках. Идёт знакомство с историей фигурного катания. Учащийся изучает правила вида спорта. При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональную программу по фигурному катанию базового уровня. Минимальная наполняемость групп 10 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. В группу на обучение по данной программе зачисляются дети с 5 летнего возраста при наличии медицинской справки от врача о состоянии здоровья и разрешении заниматься фигурным катанием на коньках.

1.1 Цель и задачи

Цель: формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках;

Задачи:

предметные

– познакомить с историей и спецификой фигурного катания на коньках как вида спорта;

– укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;

– овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники в виде спорта фигурное катание на коньках.

метапредметные

– формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;

– способствовать социализации личности в коллективе;

– совершенствовать коммуникативные навыки.

личностные

- способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;
- воспитать трудолюбие, последовательность и упорство в достижении цели.

1.3 Планируемые результаты

предметные

- обучающиеся должны познакомиться с историей и спецификой фигурного катания на коньках как вида спорта;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- обучающиеся должны овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники в виде спорта фигурное катание на коньках.

метапредметные

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- социализация личности в коллективе;
- приобретение коммуникативных навыков.

личностные

- развитие физической подготовленности: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание у обучающихся чувства самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;
- воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

1.4 Содержание программы

Учебный план

Таблица № 1.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	2	3
1.	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	36
3.	Специальная физическая подготовка	20

4.	Техническая подготовка	30
5.	Хореографическая подготовка	36
6.	Соревновательная работа и аттестация	6
Общее количество часов		144

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы, а именно 36 недель, 144 часа в год.

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)

Таблица № 2

№ п/п	Разделы подготовки	Время в (%)
1	2	3
1.	Теоретическая подготовка	11%
2.	Общая физическая подготовка	25%
3.	Специальная физическая подготовка	14%
4.	Техническая подготовка	21%
5.	Хореографическая подготовка	25%
6.	Соревновательная	4%

	работа и аттестация	
--	---------------------	--

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России. <i>Занятия 1-3</i>	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений.

2	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках <i>Занятия 4-7</i>	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.
3	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. <i>Занятия 5-9</i>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. <i>Занятия 10-12</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. <i>Занятия 13-14</i>	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.
6	Терминология фигурного катания на коньках. <i>Занятия 15-16</i>	Названия элементов.

Виды подготовки, средства и их направленность

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>СТП – Специальная техническая подготовка</p> <p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> -падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; -падать, садиться и подниматься на льду; -ходьба на месте; -ходьба с продвижением 8-10 шагов; -чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; -глубокий присед на месте. -чередование ходьбы с длительным скольжением; -передвижение с приседами; -фонарики 1 вперед - 1 назад; -фонарики вперед: 2-3 подряд; -подскок на двух ногах с места; -змейка вперед и назад: 4-8 подряд. -скольжение вперед 8-10 шагов; -скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); -фонарики вперед 4-6-8 подряд; -фонарики назад 4-6-8 подряд; -остановка "плугом" вперед; -повороты на двух ногах вперед-назад на месте; -остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед. -скольжение на двух ногах с продвижением (в обе стороны); -скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),(на правой и на левой ноге); -вращение на двух ногах: 2 оборота. -скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног 	<p>Занятия проводятся в форме урока. Основной метод на 1 году обучения - повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p>Правильное падение.</p> <p>В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз.</p> <p>Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем.</p> <p>Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп.</p> <p>Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя.</p> <p>Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.</p> <p>Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться.</p> <p>Руки не должны быть закреплены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными.</p> <p>Некоторые упражнения выполняют с</p>

(дистанция - 2 роста фигуриста);
 -скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног
 (дистанция - 2 роста фигуриста);
 -беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
 -троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;
 - дуга назад наружу (дистанция- 2роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
 - дуга назад внутрь (дистанция- 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
 -беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;
 -вращение на одной ноге: 3 оборота;
 - Т-остановка наружу ребром с обеих ног;
 - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.
 -троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
 - повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах вращение "винт"
 - модификация для начинающих.
 - передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
 -передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
 - перекидной прыжок с места;
 - прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*
 -Прыжок "мазурка" выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.
 Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;

руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;
 При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.
 На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.
 На этапе становления упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки,направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.
 Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В

<p>отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу. комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги. - основной шаг(попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода лутц 0.5 оборота; -комбинация прыжков перекидной - тулуп и сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны</p>	<p>подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2 -м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой. Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 -году обучения. Наиболее простые элементы</p>
<p>ОФП-СФП-общая и специальная физическая подготовка Средства ОФП - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой</p>

<p>дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. <p>СФП</p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательных координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Ритмика;</p> <p>Хореография</p>	<p>тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин.</p> <p>Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей.</p> <p>Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание.</p> <p>Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
---	---

ЗАНЯТИЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России и через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Музыкально-ритмическое образование занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Танец, как и всякое искусство, способствует познанию действительности, формированию мировоззрения. Главное в танце — это воплощение идейного замысла в живых образах, которое воспроизводится специальными средствами.

Основная цель обучения хореографии — воспитание у учащихся профессиональных навыков, формирование художественного и эстетического вкуса. Ритмика — это специальный раздел музыкально-хореографического воспитания, который имеет целью активизировать

восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности.

Предмет «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Его освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. В основе предмета лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Задача педагога научить детей двигаться в характере музыки, передавать ее темповые, динамические оттенки.

Предмет «Ритмика и танец» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Вместе с тем ритмические упражнения служат и задачей физического воспитания: совершенствуются двигательные навыки, вырабатывается умение владеть своим телом, укрепляются мышцы, органы дыхания и кровообращения. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на развитие детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности. Форма организации деятельности детей на занятиях - групповая.

По окончании программы обучающиеся приобретают двигательные навыки и умения, овладение большим объёмом новых движений, развивают координацию движений, пройдет первый этап формирования осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начал.

**Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий
включающий в себя формы аттестации.**

2.1 Календарный учебный график

Таблица № 3

№ п/п	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Примечание
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	0,5	1	
2.	Первичный инструктаж. История развития фигурного катания на коньках и его место в системе физического воспитания детей. Ходьба, бег, подскоки, прыжки.	0,5	1	
3.	Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. Танцевальные шаги.	0,5	1	
4.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	0,5	2	
5.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот боком. Стойка на руках.	0,5	2	
6.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	0,5	2	
7.	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Позиции рук и ног в хореографии.	0,5	2	
8.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	0,5	2	
9.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	0,5	2	

10.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1 об. Имитация вращений.	0,5	2	
11.	ОРУ. Шпагаты. «Флажок». Имитация вращений. Галоп, вальсовый шаг. Деми – плие, гран – плие у опоры.	0,5	2	
12.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	0,5	2	
13.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед ч/з мост.	0,5	2	
14.	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	0,5	2	
15.	ОРУ. Шпагаты. «Флажок». Позиции рук и ног , деми – плие у опоры. Казачок.	0,5	2	
16.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	0,5	2	
17.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед ч/з мост.	0,5	2	
18.	Первичный инструктаж. Инструкция №1/207. Одежда фигуриста для тренировок.	0,5	1	
19.	Экипировка. Выход на лед. Повторение пройденного.	0,5	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №4,5
20.	Экипировка. Скольжение по дугам вперед, «змейка» назад, перебежка вперед, торможение «полу-плугом», назад. Вращение на одной ноге «винт».	0,5	3	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №6,7
21.	Экипировка. Перебежка назад. Перекидной прыжок. Спирали.	0,5	3	В спортзале при неблагоприятных

				погодных условиях, как №8,9
22.	Экипировка. Переход от скольжения вперед к скольжению назад. Вращение на одной ноге «винт».	0,5	3	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №10,11
23.	Экипировка. «Тройки», перебежка вперед и назад, дуги назад.	0,5	4	
24.	Целевой инструктаж. Инструкция №72. Экипировка. Дуги вперед, «тройки», спирали. Перебежка вперед и назад. «Перекидной» прыжок.	0,5	3	
25.	Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спиральи.	0,5	4	
26.	Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Экипировка. Дуги назад, дорожка шагов по прямой.	0,5	4	
27.	Экипировка. Дуги назад, «перекидной» прыжок.	+	4	
28.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».	+	4	
29.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Перекидной прыжок.	+	4	
30.	Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.	+	3	
31.	Экипировка. Контрольные испытания по технической подготовке.	+	4	Помощь в судействе фигуристов - разрядников.
32.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».	+	4	
33.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок.	+	4	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №10,11
34.	Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок.	+	4	В спортзале при неблагоприятных

	Вращение «винт».			погодных условиях, как №4,5
35.	Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали. Дорожки шагов. Комбинации из разученных элементов.	+	4	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №6,7
36.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1 об.	+	3	
37.	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релее.	+	3	
38.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Сальхов в 1 об.	+	3	
39.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	+	3	
40.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1 об.	0,5	3	
41.	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релее.	0,5	3	
42.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	0,5	3	
43.	ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед через «мост». Стойка на руках.	0,5	2	
44.	ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1 об.	+	3	

45.	ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Вальсовый шаг.	+	2	
46.	Подготовка к контрольным испытаниям.	0,5	2	
47.	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	2	
48.	Игры на стадионе в баскетбол, мини - футбол.	+	2	
49.	Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Задание на лето. Игра с мячом.	0,5	1	
		16	128	
Сообщение теоретических сведений на всех занятиях при изучении нового материала.				

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для реализации данной программы необходимы: спортивный зал для занятий общей физической подготовкой и хореографической подготовкой, ледовая арена. Спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, магнитофон.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://rmc23.ru/> - Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <https://p23.навигатор.дети/> - Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <http://dopedu.ru/> - Информационно-методический портал системы дополнительного образования;
- <https://vlast-sovetov.ru/> - Официальный сайт районной газеты «Власть Советов»;
- <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;
- <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
- <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий по профилю деятельности профессиональное высшее или среднее специальное образование.

2.3 Формы аттестации

Вводная аттестация проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

Итоговая аттестация не является обязательной. Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу базовой подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

2.4 Оценка планируемых результатов

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)

Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- Бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

- Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

- Ходьба по скамейке: пройти по перевернутой скамейке не падая.

- Скручивание корпуса: стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками.

- Наклон на скамейке (на степе): наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:

- Выворотность стоп: I хореографическая позиция.

2.5 Методические материалы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся;
- отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фигурном катании на коньках осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Формой организации занятий является урок, основной метод обучения - групповой.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации данной программы применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами вне ледовой подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад;
- скольжение по дуге вперед и назад;
- реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;

поворотные элементы: тройки, многократные тройки, спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода, вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.

элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад, подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот, прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

для развития ловкости:

акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик);

внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий;

броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.;

игры и эстафеты;

для развития координации:

разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом;

ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты.

для развития скоростно-силовых качеств:

прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками.

для развития быстроты:

выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и т.п. и ***стартовых положений;***

ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

для развития равновесия:

упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

для развития силы:

прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину последующим отскоком, прыжки на скакалке);

для развития гибкости:

маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

2.6 Список литературы

Для педагога

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 Всевожского р-на, 2003 г.
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.
4. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
5. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М., 1983 г.
6. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2006.

7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд.дис. - Омск, 1984.
8. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: 1990.
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г.ФиС.
10. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. - М., 1994.
- 11.Е.Н.Чайковская «Фигурное катание на коньках», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1986г.

Для обучающихся:

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

для родителей:

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. -- Москва: Терра-спорт, 2010. -- 192 с.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.