Управление образования Администрации Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол № 1 от 28.08.2023г. приказ №\_123 от 01.09.2023

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Фигурное катание на коньках»***

 Для учащихся 6-8 лет

 Срок реализации: 3 года

Составители:

Палицына М.И., тренер – преподаватель

Тарасова А.П., ст.методист

Сысерть - 2023

**Содержание**

[Пояснительная записка 3](#_TOC_250012)

1. [Учебный план 8](#_TOC_250011)
	1. Учебно-тематическое планирование первого года обучения 8
	2. Учебно-тематическое планирование второго года обучения 9
	3. Учебно-тематическое планирование третьего года обучения 10
2. [Содержание программы 11](#_TOC_250010)
	1. [Теоретическая подготовка 11](#_TOC_250009)
	2. [Общая физическая подготовка 11](#_TOC_250008)
	3. [Специальная физическая подготовка 12](#_TOC_250007)
	4. [Техническая подготовка 12](#_TOC_250006)
	5. [Хореография 13](#_TOC_250005)
3. [Аттестация 14](#_TOC_250004)
4. [Материально-техническое обеспечение 2](#_TOC_250002)1
5. [Методическое обеспечение 2](#_TOC_250001)1
6. [Информационное обеспечение 23](#_TOC_250000)

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Фигурное катание на коньках» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении фигурное катание на коньках.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время физическая культура и спорт являются самыми популярными и массовыми видами деятельности среди детей. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направили свою энергию на развитие физических качеств, повышение контроля над эмоциональным состоянием и выявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Цель программы:** создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, знакомство с начальными знаниями, умениями, навыками в спортивной подготовке начинающего фигуриста.

**Задачи программы:**

Обучающие:

* 1. обучение базовым двигательным действиям;
	2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами в дисциплине «Фигурное катание на коньках».

Развивающие:

1. развивать физические качества посредством физических упражнений;
2. развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
4. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены. Воспитательные:
5. воспитывать культуру спортивного поведения;
6. формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды.

**Адресат программы**: обучающиеся желающие заниматься фигурным катанием на коньках, имеющие медицинскую справку с группой здоровья и допуск к занятиям.

**Форма реализации программы**: очная

**Срок реализации программы**: 3 года

**Возраст обучающихся**: 6-8 лет.

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Наполняемость группы**:

минимальное количество – 12 человек максимальное количество – 15 человек

**Форма организации занятий**: групповая, индивидуальная.

**Режим учебно-тренировочных занятий**:

**1год обучения** –264 часа - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут;

**2год обучения** –264 часа - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут;

**год обучения** –264 часа - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут.

**Язык обучения:** русский.

**Ожидаемые результаты:**

**Предметные результаты:**

**Первый год обучения**

1. Уверенное выполнение базовых элементов фигурного катания на коньках; Обучающиеся будут знать:

1. Понятие «здоровье», «гигиена»;
2. Правила техники безопасности;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
4. Название базовых элементов вида спорта «фигурное катание на коньках». Обучающиеся научатся:
5. Соблюдать основные гигиенические требования;
6. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
7. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;
8. Выполнять прыжки в 0,5 и 1 оборот
9. Выполнять простые вращение на двух и одной ноге
10. Развитие чувства ритма

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

**Метапредметные результаты:**

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

**Второй год обучения**

**Предметные результаты**

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила соревнований;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
4. Название базовых позиций вида спорта «фигурное катание на коньках». Обучающиеся должны уметь:
5. Соблюдать основные гигиенические требования;
6. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
7. Ориентироваться в пространстве;
8. Координировать свои движения;
9. Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
10. Выполнять более сложные прыжки 1 оборот
11. Выполнять вращения в базовой позиции
12. Развитие музыкальности;

У обучающихся сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность. Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

**Третий год обучения**

**Результаты по разделам подготовки**

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся должны знать :

1. Правила техники безопасности;
2. Правила соревнований;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
4. Название базовых элементов вида спорта «фигурное катание на коньках». Обучающиеся должны уметь:
5. Соблюдать основные гигиенические требования;
6. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
7. Контролировать собственное выполнение элементов;
8. Анализировать музыкальный материал;
9. Самостоятельно выполнять изученные элементы программы.
10. Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
11. Выполнять сложные прыжки 1 оборот
12. Выполнять вращения в базовой позиции вперед и назад
13. Знать позиции ног и рук в хореографии; У обучающихся должны быть сформированы:
14. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
15. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
16. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

**Метапредметные результаты:**

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность. Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:
4. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

**Способы определения результативности.**

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

**Формы оценки качества реализации программы**

Диагностика:

* Входящих контроль.
* Текущий контроль.
* Промежуточный контроль.

# 1.Учебный план

# Годовой учебный план-график Для СОГ 6 часов в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/кон роля** |
| **1год** | **2 год** | **3 год** |  |
| Теоретическая подготовка | 6 | 10 | 10 | опрос |
| Общая физическая подготовка | 96 | 49 | 49 | сдачаконтрольных нормативов |
| Специальная физическая подготовка | 40 | 38 | 38 | сдачаконтрольных нормативов |
| Техническая подготовка | 60 | 73 | 73 | Наблюдение Упражнения |
| Хореография | 24 | 74 | 74 | Наблюдение Упражнения |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 26 | 8 | 8 |  |
| Участие в соревнованиях | 8 | 8 | 8 |  |
| Контрольно - переводные испытания. | 4 | 4 | 4 | Тестирование |
| **Всего часов за 44 недели** | **264** | **264** | **264** |  |

* 1. **Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |  |
| 2 | Техника безопасности на занятиях. | 1 | 1 | - | опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. | 1 | 1 | - | опрос |
| 4 | Фигурное катание на коньках наши дни. | 1 | 1 | - | опрос |
| 5 | Терминология вида спорта | 2 | 2 | - | опрос |
| 6 | **Общая физическая подготовка**: | **96** |  | **96** | Наблюдение |
|  | Строевые упражнения |  |  |  | Упражнения |
| Л/атлетические упражнения | сдача |
| Подвижные игрыОбщеразвивающие упражнения | контрольныхнормативов |
| 7 | **Специальная физическая подготовка**: | **40** |  | **40** | Наблюдение |
|  | Развитие координации. |  |  |  | Упражнения |
| Развитие силы. | сдача |
| Развитие гибкости. | контрольных |
| Развитие быстроты. | нормативов |
| Развитие прыгучесть. |  |
| Развитие выносливости. |  |
| 8 | **Техническая подготовка** | **60** |  | **60** | Наблюдение |
| Изучение основ скольжения Элементы простых вращений.Прыжковые элементы в 0,5-1 оборот. Имитационные упражнения. |  |  |
| 9 | **Хореография** | **24**  |  | **24** |  |
| 10 | Развитие чувства ритма и такта Классика |  |  |  | Наблюдение |
| 11 | Различные виды спорта и подвижные игры. | **26** |  | 26 | Наблюдение |
| 12 | **Участие в соревнованиях** | **8** |  | **8** | Отчет |
| 13 | **Аттестация: *КН по ОФП и СФП*** | **4** |  | **4** | Сдача контрольных нормативов (протоколы) |
|  | **Итого** | **264** | **6** | **258** |  |

* 1. **Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | формыконтроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |  |
| 2 | Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 | - | опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. | 1 | 1 | - | опрос |
| 4 | Правила соревнований | 2 | 2 | - | опрос |
| 5 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 2 | 2 |  |  |
| 6 | Терминология вида спорта | 2 | 2 | - | опрос |
| 7 | **Общая физическая подготовка**: | **49** |  | **43** | НаблюдениеУпражнения |
|  | Строевые упражнения |  |  |  |
| Л/атлетические упражнения Подвижные игрыОбщеразвивающие упражнения | сдачаконтрольных нормативов |
| 8 | **Специальная физическая подготовка**: | **38** |  | **38** | Наблюдение |
|  | Развитие координации. |  |  |  | Упражнения |
| Развитие силы. | сдача |
| Развитие гибкости. | контрольных |
| Развитие быстроты. | нормативов |
| Развитие прыгучесть. |  |
| Развитие выносливости. |  |
| 9 | **Техническая подготовка** | **73** |  | **63** | Наблюдение Упражнения |
| Изучение основ скольжения Вращение в базовой позиции. Прыжковые элементы в 1 оборот. Имитационные упражнения. |  |  |  |
| 10 | **Хореография** | **74** |  | **74** |  |
|  | Классика Экзерциз у станкаПостановка индивидуальных программ |  |  | Наблюдение Упражнения |
| 11 | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **8** | **8** | Наблюдение. |
| 12 | **Участие в соревнованиях** | **8** | **8** | Отчеты |
| 13 | **Аттестация: *КН по ОФП и СФП*** | **4** | **4** | Сдача контрольных нормативов (протоколы) |
|  | **Итого** | **264** | **10** | **254** |  |

* 1. **Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |  |
| 2 | Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 | - | опрос |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. | 1 | 1 | - | опрос |
| 4 | История фигурного катания на коньках | 2 | 2 | - | опрос |
| 5 | Правила соревнований по фигурному катанию на коньках | 2 | 2 |  |  |
| 6 | Терминология вида спорта | 2 | 2 | - | опрос |
| 7 | **Общая физическая подготовка**: | **49** |  | **38** | Наблюдение сдачаконтрольных нормативов |
|  | Строевые упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игрыОбщеразвивающие упражнения |  |  |
|  |
| 8 | **Специальная физическая подготовка**: | **38** |  | **38** | Наблюдение сдачаконтрольных нормативов |
|  | Развитие координации. Развитие силы.Развитие гибкости. Развитие быстроты. Развитие прыгучесть. Развитие выносливости. |  |  |
| 9 | **Техническая подготовка** | **73** |  | **68** | Наблюдение |
| Изучение скольженияВращение в базовой позиции вперед и назад.Сложные прыжки в 1 оборот. Имитационные упражнения. |  |  |
| 10 | **Хореография**Классика Экзерциз на полуПостановка индивидуальных программ | **74** |  | **74** | Наблюдение .Упражнения |
| 11 | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **8** | **8** |  |
| 12 | **Участие в соревнованиях** | **8** | **8** | Отчет |
| 13 | **Аттестация: *КН по ОФП и СФП*** | **4** | **4** | Сдача контрольных нормативов (протоколы) |
|  | **Итого** | **264** | **10** | **254** |  |

#

# 2.Содержание программы

# Теоретическая подготовка

**Тема № 1**. **Вводное занятие.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

* «Охрана жизни и здоровья обучающихся»,
* «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и на льду».

**Тема № 2. История вида спорта.**

* «Фигурное катание на коньках»

**Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.**

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

**Тема № 4. Терминология вида спорта.**

* «Фигурное катание на коньках»

**Тема № 5. Правила вида спорта. Терминология вида спорта.**

* «Фигурное катание на коньках»

# Общая физическая подготовка

**Общая физическая подготовка** (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

**Основные задачи ОФП:**

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

**Компоненты общей физической подготовки:**

**Строевые упражнения.** Перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

**Легкоатлетические упражнения.** Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Прыжки в длину с места, в глубину, в высоту.

**Подвижные игры.** «Мышеловка», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом»,

«Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д.

**Общеразвивающие упражнения:**

*ОРУ для рук и плечевого пояса*. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы.

*ОРУ для ног.* Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

*ОРУ для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя.

# Специальная физическая подготовка

**Специальная физическая подготовка** (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

**Задачи СФП:**

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

**Упражнения на координацию** разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; «зонтики», челночный бег, приставные шаги.

**Упражнения для развития силы**. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, пресс, приседания, и т.п.). Упражнения с использованием гимн. стенки и скамейки.

**Упражнения для развития гибкости**. маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, ласточка, флажок).

**Упражнения для развития быстроты:** выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; эстафеты с использованием скоростных упражнений.

**Упражнения для развития прыгучести.** Прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ платформы.

**Упражнения для развития выносливости.** Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.

# Техническая подготовка

**Техническая подготовка** (ТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовых движений фигурного катания на коньках.

**Задачи ТП:**

1. Обучение базовой техники фигурного катания на коньках. 2.Овладеть свободным выполнением движений без напряжения. 3.Овладеть способами самостраховки при падении. **Правильное падение и подъем**

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

**Правильный подъем.**

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.

**Ходьба в позиции стоя.**

Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.

**Ходьба со скольжением.**

Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер).

**Изучение основ скольжения. Фонарики с продвижением вперед.**

Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

**Фонарики с продвижением назад.**

Носки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением назад. Задняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пяток.

**«Змейка» вперед и назад**

Скольжение в выпадах на левую и правую ногу.

**Основной шаг (отталкивание и скольжение).**

Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко; кисти должны быть свободными. Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед.

Дуги ВН,ВВ,НН,НВ; кросс-ролы ВН,НН; троечные повороты; перебежка назад и вперед; тройки ВН,ВВ; четырех-шажный шаг и т.д.

**Вращения.**

вращение на двух ногах, вращения в базовых позициях на одной ноге вперед и назад.

**Прыжковые элементы в 0,5-1 оборот.**

Перекидной, Сальхов, Тулуп, Риттберге, Флип, Лутц.

**Имитационные упражнения.**

Вращение винт на спинере, имитация троек на спинере; имитация прыжков в 0.5 и 1 оборот.

# 2.5. Хореография

**Хореографическая подготовка (хореография)** – педагогический процесс направленный на развитие музыкальности и выразительности, раскрытию природных задатков и творческого потенциала обучающего.

**Задачи хореографии:**

* + формирование основных хореографических навыков.
	+ овладение техникой исполнения классического танца и народного танца.
	+ формирование художественного воображения, творческих способностей в передаче музыки и образа.

**Развитие чувства ритма и такта.** Ритмичные движения под музыку. Подскоки, галопы, хлопки, прыжки вверх.

**Классика**. Упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90о вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко). Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. шэне не менее 4 оборотов. Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс. Постановка танца на основе пройденного материала. Постановка индивидуальных программ.

# 3.Аттестация

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно).

**Порядок проведения первичной аттестации**

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу.

**Порядок проведения текущей аттестации**

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая аттестация без бального оценивания умений и навыков. Текущая аттестация проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала. Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

**Порядок проведения промежуточной аттестации**

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся и перевода их на следующий год обучения проводится промежуточная аттестация без бального оценивания умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи обучающимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке в мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично - хорошо - удовлетворительно).

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

* выполнение не менее 6 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно- хорошо-отлично) с учетом возраста обучающихся;
* выполнение учебного плана в полном объеме.

**Порядок проведения итоговой аттестации**

По окончанию обучения по программе проводится итоговая аттестация обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программе обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

* выполнение не менее 3 нормативных показателей общей физической подготовленности и 3 нормативных показателей по специальной физической подготовке с положительным результатом (отлично, хорошо, удовлетворительно) с учетом возраста обучающегося;
* выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений.

Мониторинг проводится по видам контроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Методы/формы контроля | Срокиконтроля |
| Первичный контроль | Начальный уровеньподготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года). | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. | Сентябрь |
| Текущий контроль | Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях. | Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений. | В течение учебного года |
| \*Промежуточная аттестация | Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного года. | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. | май |
| \*Итоговая аттестация | Оценка результативности освоения обучающимисяобразовательной программы в целом на момент окончания обучения. | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. | Май |

**Способы оценки результатов реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий уровень | средний уровень | низкий уровень |
| Уровень теоретических знаний Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п. | Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.Понимает место излагаемого материала в общей системе вобласти знаний. | Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуютсядополнительные вопросы.Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно. | Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировкинаводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительнаяпомощь педагога. |
| Знание терминологии | Свободно оперирует терминами, может их объяснить. | Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно). | Неуверенноупотребляет термины, путается приобъяснениях значения |
| Знание теоретической основы выполняемых действий | Может объяснить порядок действий на уровне причинно- следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий | Может объяснить порядок действий, но совершаетнезначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий. | Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой. |
| Критерии оценивания практических навыков и умений. |
| Умениеподготовиться к действию | Умеет самостоятельно подготовиться к выполнениюпредстоящей задачи. | Умеет самостоятельно подготовиться к выполнениюпредстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения | Подготовительные действия носятсумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направленына предстоящую деятельность |
| Алгоритм проведения действия\* Действия\*-практические навыки и умения, ожидаемые при освоенииобщеразвивающей программы. | Последовательность действий отработана.Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме.Видна нацеленность на конечный результат. | Для активизациипамяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки.Порядок действия выполняется аккуратно,видна нацеленность на конечный результат. | Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено напромежуточный результат |
| Результатдействия | Результат не требуетисправлений. | Результат требуетнезначительной корректировки. | Результат в целомполучен, но требует серьёзной доработки. |

**Оценка уровней усвоения образовательных результатов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Параметры** | **Показатели** |
| **высоки й** | **Теоретические знания** | Успешное освоение обучающимися 100-80% содержании образовательной программы.Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией. |
| **Практические умения и навыки** | Соответствие уровня развития практических умений и навык программным требованиям;Свободное владение специальным оборудованием.Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику. |
| **Выполнение нормативов** | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП. |
| **средний** | **Теоретические знания** | Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы.Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания. |
| **Практические умения и навыки** | Элементы фигурного катания на коньках выполняет согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегдаПрисутствует мышечный контроль. |
| **Выполнение нормативов** | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП. |
| **низкий** | **Теоретические знания** | Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержанияобразовательной программы.Владеет неполной информацией; знает значение специальныхтерминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера- преподавателя. |
| **Практические умения и навыки** | При выполнении элементов фигурного катания на коньках были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение). |
| **Выполнение нормативов** | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП. |

**Оценка уровня и динамики общей**

**и специальной физической подготовленности обучающихся**

1. **Прыжок в длину с места, см.** – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на стадионе, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.
2. **Челночный бег 3х9 м. с.** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 9-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде

«СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет

кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

1. **Прыжок вверх с места, см.** – выполняется толчком двух ног от поверхности пола с приземлением на две ноги с взмахом рук. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **6 лет** | **7 лет** | **8- лет** | **6-лет** | **7-лет** | **8-лет** |
| **Общая физическая подготовка** |
| **1.Прыжок в длину с места, см** | **5** | 130 | 140 | 140 | 121 | 129 | -129 |
| **4** | 120 | 125 | 130 | 110 | 120 | 120 |
| **3** | 95 | 112 | 112 | 92 | 97 | 97 |
| **2.Челночный бег 3х10 м, сек** | **5** | 11,6 | 10,0 | 10,0 | 10,7 | -10,2 | 10,2 |
| **4** | 11,0 | 10,3 | 10,3 | 11,0 | 10,5 | 10,3 |
| **3** | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 11,2 | 10,7 | 10,5 |
| **3.Прыжок вверх с места,** | **5** | 27 | 28 | 29 | 24 | 25 | 26 |
| **4** | 25 | 26 | 26 | 2 | 24 | 24 |
| **см** | **3** | 22 | 25 | 25 | 20 | 23 | 25 |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **1.Прыжки на скакалке на 2х****ногах за 60 сек, раз** | **5** | 30-28 | 70-66 | 80-76 | 30-28 | 70-66 | 80-76 |
| **4** | 27-25 | 65-61 | 75-71 | 27-25 | 65-61 | 75-71 |
| **3** | 24-23 | 60-56 | 70-66 | 24-23 | 60-56 | 70-66 |
| **2. Прыжки на скакалке на правой ноге за****60 сек, раз** | **5** | 15 | 35 | 40 | 15 | 35 | 40 |
| **4** | 13 | 34 | 39 | 13 | 34 | 39 |
| **3** | 11 | 33 | 38 | 11 | 33 | 38 |
| **3. Прыжки на скакалке на левой ноге за****60 сек, раз** | **5** | 15 | 35 | 40 | 15 | 35 | 40 |
| **4** | 13 | 34 | 39 | 13 | 34 | 39 |
| **3** | 11 | 33 | 38 | 11 | 33 | 38 |

# Формы протоколов

ПРОТОКОЛ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

группы\_\_\_\_\_\_\_\_фигурное катание на коньках \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_дата проведения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**1 | **Фамили я, имя** | **Год рождени я** | **Наименование упражнения** | **Общая оценка** |
| **Челночный бег 3х9** | **Прыжок в длину с места** | **Прыжок вверх с места** |
| **рез** | **оц** | **рез** | **оц** | **рез** | **оц** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель / /

ПРОТОКОЛ

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

группы №\_\_\_ фигурное катание на коньках \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_дата проведения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамили я, имя** | **Год рождения** | **Наименование упражнения** | **Общая оценка** |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах 60 сек** | **Прыжки на скакалке пр. ноге 60 сек** | **Прыжки на скакалке на лев. ноге 60 сек** |  |
| **рез** | **оц** | **рез** | **оц** | **рез** | **оц** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель / /

# Материально - техническое обеспечение

**Материально- техническое оснащение.**

* + Спортивный инвентарь и оборудование:
	+ ледовая площадка (корт) - 1;
	+ спортивный зал – 1;
	+ гимнастические маты – 2;
	+ резиновые коврики– 15;
	+ скакалки – 15;
	+ конусы – 16;
	+ рулетка – 1;
	+ степы – 15;
	+ спинеры – 15;
	+ секундомер – 1.

**Наглядно-методический материал:**

* + диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
	+ учебно-методическая литература;
	+ наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

# Методическое обеспечение

**Принципы обучения:**

* Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
* Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
* Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
* Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

**Формы обучения:**

* + мини-лекция;
	+ инструктаж, беседа;
	+ тренировка;
	+ сдача контрольных нормативов;
	+ аттестационный зачет, опрос;
	+ участие в показательных выступлениях.

**Педагогические методы обучения:**

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

* + Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
	+ Практические упражнения, направленные на:
	+ освоение спортивной техники;
	+ развитие двигательных способностей.

**Способы организации обучения**:

* + Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
	+ Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
	+ Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
	+ Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

**Методы, направленные на развитие двигательных качеств** подразделяются на:

* + **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
	+ **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
	+ **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
	+ **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
	+ стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
	+ выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
	+ содействовать воспитанию волевых качеств.

**Методы воспитания:**

* + метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, внушение, инструктаж);
	+ метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
	+ метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

**Приемы усложнения:**

* + изменение темпа, ритма движений;
	+ ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
	+ усложнение техники выполнения движения;
	+ пространственное изменение направлений движения;
	+ приёмы сбивающих факторов;
	+ предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

**Методика проведения занятий:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

# 6.Информационное обеспечение

# Информационное обеспечение:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской федерации
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
5. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
6. Е. Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
7. 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 р-на, 2003г.
8. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
9. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
11. Королевич, А. Н. Теория и методика обучения фигурному катанию: учеб.-метод. пособие / А. Н. Королевич, Е. Е. Лебедь-Великанова; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 39 с.