**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

физкультурно – спортивного отделения «Фигурное катание»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Название программы | «Фигурное катание» |
| 2 | Тип программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, модифицированная |
| 3 | Актуальностьпрограммы | 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. |
| 4 | Направленность | физкультурно - спортивная |
| 5 | Уровень программы | стартовый (первый, второй год обучения), базовый (третий год обучения) |
| 6 | Адресат программы | Программа ориентирована на учащихся 6-14 лет, |
| 7 | Форма обучения | Очная |
| 8 | Объём программы | 648 часов |
| 9 | Срок реализации программы | Программа рассчитана на 3 года обучения |
| 10 | Формы и методы работы | *Формы занятий*:  Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования  *Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса:*  - 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  *Дидактический материал, техническое оснащение*:  - 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.  -оборудование и инвентарь |
| 11 | Основная форма занятий | групповая |
| 12 | Цель программы | обучить основам фигурного катания на коньках учащихся дошкольного и младшего школьного возраста в условиях массовых форм занятий |
| 13 | Задачи программы | **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. |
| 14 | 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:***  1.Регулятивные  - 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:  - 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». |
| 15 | Автор составитель иреализатор программы | Трухин Олег Валерьевич, педагог дополнительного образования |