

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

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

Программа направлена на:

- развитие школьного и массового спорта на территории Чугуевского района;

- повышение физкультурно-оздоровительного уровня общей подготовки;

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

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

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

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

- отбор одаренных детей;

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

**Отличительные особенности** данной программы от существующих образовательных программ заключаются в том, **что** данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов в спортивной школе Олимпийского резерва.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

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

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

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

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

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

**Объём программы** *-* 864 часов

**Сроки реализации программы** – 4 года

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

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** обучить основам фигурного катания на коньках учащихся дошкольного и младшего школьного возраста в условиях массовых форм занятий

**Задачи**

***Воспитательные:***

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

- сформировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;

- применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

***Развивающие:***

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

-способствовать обогащению двигательного опыта благодаря разнообразию физических упражнений;

- развивать общую эстетическую культуру;

- развивать физические качества: быстроту, гибкость, координацию и выносливость;

- разучивать сложные элементы фигурного катания на коньках и совершенствовать ранее освоенные.

***Обучающие:***

- совершенствовать основы техники фигурного катания;

- формировать навыки здорового образа жизни;

-изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- обучить самостоятельно проводить разминку по ОФП и ТП;

- ознакомить учащихся со способами самоконтроля состояния здоровья на занятиях в спортивном зале, на ледовой площадке и дома.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

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

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

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

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

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.

Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками.

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

 **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

 *Теория.* Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

*Практика*

 Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;

- упражнения для головы и шеи;

- упражнения для плечевого пояса и рук;

- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);

- упражнения для ног (колени, голеностоп);

- прыжки через скакалку на двух ногах;

- кувырки, перекаты;

- стойка на лопатках;

- «мост» (и.п. - лежа);

- полушпагаты, шпагаты;

- игры со скакалкой;

- игры с мячом;

- игра с элементами статических поз;

- эстафеты;

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

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

 **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

*Практика*

 Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

- «ласточка»;

- «пистолетик»;

- упражнения для выработки навыков вращения;

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

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

- прыжки с продвижением на одной ногелицом вперед;

- посадка фигуриста;

- «перекидной» прыжок;

- имитация скольжения «елочкой»;

- «саночки» на месте;

- обучение падениям на месте и в движении;

- упражнения в коньках на полу.

 **Раздел 4. Хореографическая подготовка.**

*Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

*Практика*

 Выполнение упражнений:

- позиции ног 3,1,2,5;

- деми плие на 1,2 позициях у станка

- позиции рук на середине;

- арабеск;

- шаг « полька».

 **Раздел 5. Техническая подготовка.**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение элементов:

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

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

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

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

- обучение падениям на месте и в движении;

- скольжение «елочкой»;

- стартовые движения и скольжение со старта вперед;

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

- «цапелька»;

- «саночки» вперед;

- «змейка» вперед;

- «веревочка» вперед;

- «самокат» вперед;

- смена направления скольжения;

- вращение на двух ногах;

- «циркуль» вперед;

- способы торможения;

- «ласточка» вперед;

- «пистолетик»;

- подскоки на двух ногах;

- комбинации из разученных элементов.

 **Раздел 6. Контрольные испытания.**

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

*Теория*

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

*Практика*

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;

- прыжок в длину с места;

- прыжки через скакалку (кол-во раз );

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

- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;

-прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;

- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;

- стойка на лопатках;

- «мост» из и.п. лежа;

- шпагат (на выбор);

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

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

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

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона

- скольжение «елочкой»;

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

- «змейка» вперед;

- «цапелька» вперед;

- «ласточка» вперед;

- «веревочка» вперед;

- «циркуль» вперед;

- вращение на двух ногах.

 **Учебный план второго года обучения**

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

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

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

Знакомство с программой второго года обучения.

Виды фигурного катания на коньках.

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

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

 *Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

*Практика*

 Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;

- упражнения для головы и шеи;

- упражнения для плечевого пояса и рук;

- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);

- упражнения для ног ( колени, голеностоп );

- прыжки через скакалку на двух, одной ноге;

- переворот боком – «колесо»;

- стойка на лопатках;

- «мост» из и.п. стоя;

- полу шпагаты, шпагаты;

- игры со скакалкой;

- игры с мячом;

- игра с элементами статических поз;

- эстафеты;

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

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

**Раздел 3.Специальная физическая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

*Практика*

 Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

- «ласточка»;

- «колечко»;

- приседания в «пистолетике»;

- упражнения для выработки навыков вращения на спиноре;

- прыжки на месте в 1 оборот влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу - туры;

- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5;1оборот влево и вправо;

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

- «перекидной» прыжок;

- ритбергер в 1 об.;

- каскад «перекидной» - ритбергер.

**Раздел 4. Хореографическая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

*Практика*

 Выполнение упражнений:

- позиции ног 3,1,2,5;

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

- позиции рук на середине;

- арабеск;

- элементы из русских народных танцев.

**Раздел 4. Техническая подготовка**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение элементов

- скольжение «елочкой»;

- скольжение по дугам вперед;

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

- «цапелька» вперед;

- «саночки» вперед и назад;

- «змейка» вперед и назад;

- «веревочка» вперед;

- скрестный шаг вперед;

- «самокат» вперед;

- «листики» вперед;

- смена фронта скольжения;

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

- «циркуль» вперед и назад;

- способы торможения;

- «ласточка» вперед;

- «пистолетик» вперед;

- подскоки на двух ногах;

- «козлик»;

- скольжение в выпаде вперед;

- комбинации из разученных элементов.

 **Раздел 5. Хореографическая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

*Практика*

 Выполнение упражнений:

- позиции ног 3,1,2,5;

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

- позиции рук на середине;

- арабеск;

- элементы из русских народных танцев.

**Раздел 6. Контрольные испытания**

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

*Теория*

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;

- прыжок в длину с места;

- прыжки через скакалку (кол-во раз );

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

- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;

-прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;

- «перекидной» прыжок;

- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;

- стойка на лопатках;

- «мост» из и.п. стоя;

- шпагат ( два на выбор

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

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

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона

- смена фронта скольжения;

- «фонарик» назад;

- «змейка» назад;

- скрестный шаг вперед;

- «ласточка» вперед на правой и левой ногах;

- «пистолетик» вперед;

- «циркуль» назад;

- вращение «винт».

**Учебный план третьего года обучения**

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

 **Содержание учебного плана 3 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие**

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

- История развития фигурного катания на коньках и его место в системе физического воспитания детей. Зарождение фигурного катания в Петербурге; великий русский фигурист Николай Панин – Коломенкин – первый Олимпийский чемпион в истории России.

- Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках.

**Раздел 2.Общая физическая подготовка**

 *Теория*

 Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

*Практика*

 Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;

- упражнения для головы и шеи;

- упражнения для плечевого пояса и рук;

- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);

- упражнения для ног ( колени, голеностоп );

- прыжки через скакалку на двух, одной ноге, с двойным прокрутом;

- переворот боком;

- переворот вперед через мост;

- стойка на руках;

- «мост» из и.п. стоя- встать в и.п.;

- полу шпагаты, шпагаты;

- «флажок»;

- игры со скакалкой;

- игры с мячом.

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

**Раздел 3.Специальная физическая подготовка**

*Теория*

 Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

*Практика*

 Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

- «ласточка»;

- «кольцо»;

- приседания в «пистолетике»;

- упражнения для выработки навыков вращения на спиноре;

- упражнения с утяжелителями, с резиной;

- прыжки на месте в 1; 1.5 оборота влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу - туры;

- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5;1 оборот влево и вправо с приземлением на одну ногу;

- прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо;

- ритбергер в 1 об.;

- сальхов в 1 об.;

- тулуп в 1 об.;

- аксель в 1,5 об.;

- ойлер;

- прыжок в шпагат;

- каскад «перекидной» - ритбергер.

**Раздел 4. Хореографическая подготовка**

*Теория*

 Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

*Практика*

Выполнение упражнений:

- позиции ног и рук;

- деми - плие (у опоры и на середине);

- гранд – плие (у опоры и на середине);

- релеве;

- батман (у опоры и на середине);

- «казачек»;

- вальсовый шаг.

**Раздел 5. Техническая подготовка**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение элементов

- повторение пройденного;

- дуги вперед и назад;

- скрестный шаг вперед и назад;

- «змейка» на одной ноге вперед;

- «цапелька» спиной вперед;

- «листики» спиной вперед;

-- перебежка вперед и назад;

- тройки вперед наружу – назад внутрь;

- тройки вперед внутрь –назад наружу;

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

- «ласточка» вперед и назад;

- «пистолетик» вперед и назад;

-«перекидной» прыжок;

- скольжение в выпаде вперед и назад;

 скольжение в выпаде по спирали;

- комбинации из разученных элементов.

**Раздел 6. Контрольные испытания**

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

*Теория*

 Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

*Практика*

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;

- прыжок в длину с места;

- прыжки через скакалку (кол-во раз );

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

- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;

-прыжок на месте толчком двумя ногами в 1,5 оборота с приземлением на одну ногу;

- наклон вперед стоя на гимн. скамейке, касание лбом прямых ног, руки ниже уровня скамейки;

- «мост» из и.п. стоя – встать в и.п.;

- переворот боком;

- шпагаты;

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

- «флажок» на выбор;

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

Выполнение элементов на ледовой площадке:

- скольжение по дугам вперед;

- скрестный шаг вперед;

- «змейка» на одной ноге вперед;

- «цапелька» назад;

- перебежка вперед;

- тройки вперед наружу – назад внутрь;

- тройки вперед внутрь –назад наружу;

- вращение на одной ноге «винт»;

- «циркуль» вперед и назад;

- «ласточка» вперед или назад;

- «пистолетик» вперед;

-«перекидной» прыжок;

- скольжение в выпаде вперед;

- скольжение в выпаде по спирали.

**Учебный план четвертого года обучения**

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

**Содержание учебного плана 4 года обучения**

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

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

Правила построения программ в фигурном катании.

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

Элементы, входящие в классификацию разряда «Юный фигурист».

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

*Практика*

Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;

- упражнения для головы и шеи;

- упражнения для плечевого пояса и рук;

- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);

- упражнения для ног (колени, голеностоп );

- прыжки через скакалку на двух, одной ноге, с двойным прокрутом;

- переворот боком;

- переворот вперед через мост;

- стойка на руках;

- «мост» из и.п. стоя- встать в и.п.;

- полу шпагаты, шпагаты;

- «флажок»;

- игры со скакалкой;

- игры с мячом.

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

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория*

 Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

*Практика*

 Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

- «ласточка»;

- «кольцо»;

- приседания в «пистолетике»;

- упражнения для выработки навыков вращения на спиноре;

- упражнения с утяжелителями, с резиной;

- прыжки на месте в 1; 1.5 оборота влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу - туры;

- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5;1 оборот влево и вправо с приземлением на одну ногу;

- прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо;

- ритбергер в 1 об.;

- сальхов в 1 об.;

- тулуп в 1 об.;

- аксель в 1,5 об.;

- флип в 1 об.;

- прыжок в шпагат;

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

**Раздел 4. Хореографическая подготовка**

*Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

*Практика*

Выполнение упражнений:

- позиции ног и рук;

- деми - плие (у опоры и на середине);

- гранд – плие (у опоры и на середине);

- релеве;

- вальсовый шаг.

**Раздел 5. Техническая подготовка**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение элементов

- повторение пройденного;

- дуги вперед и назад;

- скрестный шаг вперед и назад;

- «змейка» на одной ноге вперед и наз

-- перебежка вперед и назад;

- тройки вперед наружу – назад внутрь;

- тройки вперед внутрь –назад наружу;

- вращение на двух ногах, с захода, на одной ноге «винт», в приседе «волчок», в ласточке «либела»;

- «ласточка» вперед и назад;

-«перекидной» прыжок;

- ритбергер в 1 об;

- ойлер;

- моухок;

- комбинации из разученных элементов.

**Раздел 6. Контрольные испытания**

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

*Теория*

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

*Практика*

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;

- прыжок в длину с места;

- прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.);

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

- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;

-прыжок на месте толчком двумя ногами в 1,5 оборота с приземлением на одну ногу;

- наклон вперед стоя на гимн. скамейке, касание лбом прямых ног, руки ниже уровня скамейки;

- «мост» из и.п. стоя – встать в и.п.;

- переворот боком («колесо»);

- шпагаты;

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

- «флажок» на выбор;

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

Выполнение элементов на ледовой площадке:

- скрестный шаг назад;

- «змейка» на одной ноге назад;

- перебежка вперед и назад;

- вращение комбинированное;

- «ласточка» вперед и назад по дуге;

- «перекидной» прыжок;

- «дорожка» шагов по прямой или по кругу.

**1.4 Планируемые результаты**

***Личностные:***

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

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

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни

***Метапредметные:***

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** бучения обучающиеся должны

Знать:

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

-правила экипировки и шнуровки ботинок;

-позиции фигуриста;

- правила гигиены и режима питания фигуриста

Уметь:

-правильно падать на льду;

-принимать правильное положение тела при катании на коньках;

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

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

 - выполнять простые связки из разученных элементов

Освоив программу **второго** года обучения обучающиеся должны

Знать:

-правила самостоятельных занятий на коньках;

-правила проведения разминки на занятиях фигурным катанием в спортзале;

-виды фигурного катания на коньках.

Уметь:

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

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

-выполнять простые вращения на двух ногах и одной ноге;

-выполнять простые подскоки

Освоив программу **третьего** года обучения, учащиеся должны знать:

- правила построения занятий по фигурному катанию;

- правила подбора упражнений определенной направленности;

- способы самоконтроля состояния здоровья на занятиях

уметь:

- выполнять элементы контрольных нормативов по ОФП, СФП и ледовой подготовки;

- применять знания, умения и навыки, полученные ранее, в более сложных упражнениях фигурного катания.

Освоив программу **четвертого** года обучения, учащиеся должны знать:

- элементы, входящие в классификацию разряда « Юный фигурист»;

- названия основных элементов фигурного катания, прыжков и вращений;

- правила построения программ в фигурном катании;

- короткая и произвольная программы в соревнованиях по фигурному катанию на коньках;

уметь:

- выполнять элементы контрольных нормативов по ОФП, СФП и для технической подготовки;

- выполнять элементы, входящие в классификацию разряда «Юный фигурист».

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

**2.1 Условия реализации программы**

1. **Материально-техническое обеспечение:**

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

Оборудование:

- гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки,

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

- утяжелители, резиновые амортизаторы, спиноры,

- магнитофон, фотоаппарат, видеокамера.

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

**- нормативно-правовая база**

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

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка.

**- аудио, видео, информационное обеспечение**

*наглядный и дидактический материал:*

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

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

- DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов

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

- видео материалы мастер – классов знаменитых фигуристов.

 **интернет-источники:**

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

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

**Список литературы**

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

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

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

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

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Формы аттестации:**

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

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

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

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

**Этап контрольных соревнований**

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

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

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

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

*Формы отслеживания и фиксации результатов реализации программы:*

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

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

**2.3 Методические материалы**

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

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

- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

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

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

**Методы обучения:**

- Метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;

- метод максимальности и постепенности повышения требований;

- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;

- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого ребенка. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

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

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

**Практические методы**:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

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

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Формы занятий:**

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

**Схема проведения занятия**

1. Вводная часть (теория, техника безопасности)

2. Основная часть

- Словесное объяснение сути фигуры, принципа выполнения.

- Показ кинограммы образцового выполнения

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

3. Заключительная часть. Подведение итогов занятия.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | 108 | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 11.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 | 10.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | 5-7 | 7-12 | 12-14 | 14- 16 |
| Продолжительность занятия, час | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 216 | 216 | 216 | 216 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

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

##

##  СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М.,2020г.

 2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2020.

3. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 2020.

4. Панин – Коломенкин Н.А. Фигурное катание на коньках –международный стиль// Руководство к изучению искусства катания на коньках. –Репринт издания 2022 года – М.,2012.

**Литература для учащихся:**

 1. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.

2. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.

3. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М.,1978 г.

4. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.

5. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.

6. Панин Н.А. Страницы из прошлого. М., ФиС,1951.