

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 392
с углублённым изучением французского языка
Кировского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» августа 2022 г

Утверждаю
Приказ № 325 от 31.08. 2022 г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
 И.А. Изотова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный фигурист»**

Возраст детей 4 – 14 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик: Колосовская Марина Константиновна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно – спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы. Значительный прогресс фигурного катания на коньках в последние годы во многом объясняется повышением его массовости, которая позволяет привлекать к занятиям значительное количество занимающихся различного возраста, большинство из которых составляют дети младшего школьного возраста, не только с целью укрепления здоровья, повышения физической активности, но и приобретения базовых технических приёмов катания на коньках.

Практика фигурного катания на коньках при разной форме организации занятий (ДЮСШ, абонементные группы, платные школы фигурного катания, группы спортивной направленности при дворцах спорта и в условиях естественного льда и др.) показывает, что большинство юных фигуристов испытывают значительные трудности в овладении основами техники катания на коньках, не говоря уже об освоении простейших технических элементов фигурного катания.

К таким трудностям относятся: отсутствие устойчивого равновесия в двухопорном и одноопорном скольжении, отсутствие умений осуществлять перемену фронта скольжения (менять скольжение вперед на ход назад и наоборот), делать быстрые остановки, а также многочисленные падения. Эти факторы не только тормозят процесс обучения, но и зачастую являются главным препятствием в желании заниматься фигурным катанием на коньках дальше. Поэтому становится очевидным, что процесс обучения основам фигурного катания в этих условиях должен быть качественным, чтобы в дальнейшем свести к минимуму число недостатков в технике выполнения различных элементов.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

- федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008;

- пункта 2.4. Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития доп. Образования детей на 2015 -2020 годы, утвержденного Комитетом по образованию от 25.06.2015г. №3075-р;

- распоряжению комитета по образованию Санкт-Петербурга от01.03.2017г. №617-р. м свести к минимуму число недостатков в подготовке фигуристов.

Уровень программы – общекультурный.

Отличительные особенности программы - 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.

Адресат программы – дети в возрасте 4-14 лет, посещающие и не посещающие ДОУ, учащиеся общеобразовательных школ, девочки и мальчики.

Цель программы – обучить занимающихся основам фигурного катания на коньках.

Задачи

Обучающие:

- обучить основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;

- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;

- ознакомить с экипировкой фигуриста и правилами ухода за коньками;

- ознакомить с гигиеной фигуриста;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

Условия реализации программы

В группу принимаются дети, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение врача педиатра.

Наполняемость групп:

- группа № 1(дошкольники) – 15 – 20 человек;
- группа № 2(школьники) – 15 – 20 человек;
- группа №3 (школьники) – 15 – 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Весь период обучения подразделяется на ледовую и вне ледовую подготовку.

Занятия по вне ледовой подготовке проводятся в чистом и проветренном спортивном зале школы и на улице (спортплощадка, стадион или с применением дистанционных образовательных технологий и включают:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);
- хореографическую подготовку.

Материально – техническое оснащение для занятий в спортзале и на спортплощадке

- гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические коврики, мячи для большого тенниса, секундомер, утяжелители, резиновые амортизаторы, магнитофон.

Занятия на катке включают техническую подготовку ТП и проводятся на качественно подготовленном ледовом покрытии, на стандартной ледовой площадке для хоккея с шайбой.

Поскольку занятия на катке зависят от погодных условий (каток открытый), то начинаться могут с ноября по декабрь, а заканчиваться с марта по апрель и, следовательно, при неблагоприятных погодных условиях замещаются занятиями в спортзале. Для занятий на катке дети экипируются (надевают коньки, специальную защиту для коленей, локтей и головы) в специально оборудованной раздевалке.

Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная, поточная.

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 моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1.Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

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);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные

Освоив программу 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 лёду;
- 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, переход от скольжения вперед к скольжению назад, скольжение на ребрах, вращение на двух ногах, подскоки);
- выполнять простые связки из разученных элементов.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	0,5	0,5	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	3	1	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	30	4	26	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	1	0,5	0,5	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	40	7,5	32,5	

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.11.2021	30.03.2022	20	40	40	2 раза в неделю по 1 учебному часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 392
с углублённым изучением французского языка
Кировского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» августа 2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Юный фигурист»

Год обучения 1

Группа № 1

Возраст учащихся 4 – 5 лет

Группа № 2

Возраст учащихся 6 – 8 лет

Группа № 3

Возраст учащихся 9 – 14 лет

Разработчик - педагог дополнительного образования
Колосовская Марина Константиновна

Санкт-Петербург
2022 год

Программа предполагает обучение девочек и мальчиков разного уровня физической подготовки.

Педагогическая целесообразность – повышение физической работоспособности, развития двигательных качеств, пластичности, чувства ритма и музыкальности, а также воспитания эстетического вкуса обучающихся. Для повышения интереса учащихся к занятиям фигурным катанием и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

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 учеников 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.

Задачи

Обучающие:

- обучить основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- ознакомить с экипировкой фигуриста и правилами ухода за коньками;
- ознакомить с гигиеной фигуриста.

Развивающие:

- развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, выносливость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья.

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки.

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

- Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Значение дисциплины не только на занятиях по фигурному катанию на коньках, но и в жизни.

- Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.
- Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками.
- Правила поведения на катке и в раздевалке.

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

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);
- 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.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория

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

Практика

Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;
- «ласточка»;
- «пистолетик»;
- упражнения для выработки навыков вращения;
- прыжки на месте в 0,5; 1 оборот вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две и одну ногу - туры;
- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо;
- прыжки с продвижением на одной ноге лицом вперед;
- посадка фигуриста;
- «перекидной» прыжок;
- имитация скольжения «елочкой»;
- «саночки» на месте;
- обучение падениям на месте и в движении;
- упражнения в коньках на полу.

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».

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;
- полу приседы 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 полу приседе; 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.

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 (за 30 сек.);
- подъем туловища из и.п. лежа(за 30 сек.);
- прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;
- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;
- «мост» из и.п. лежа;
- шпагат (на выбор);
- «цапелька» (10 сек. на каждой ноге);
- «ласточка» (5 сек. 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 и в обратной последовательности;
- «змейка» вперед;
- «цапелька» вперед;
- «ласточка» вперед;
- «веревочка» вперед;
- «цикуль» вперед;
- вращение на двух ногах.

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 лёду;
- 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.

«Утверждаю»

Приказ № 325 от 31.08.2022г.

Директор

ГБОУ СОШ № 392

И.А. Изотова



Календарно-тематический план
Рабочей программы «Юный фигурист»
Группы № 1, 2

№ п/п	Раздел/тема занятия	Количество часов		Дата проведения	Примечание
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	0,5	0,5		
2.	ОРУ. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперед на двух ногах. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	1		Внеауд занятие
3.	ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений. 3-я позиция ног в хореографии. Игра с мячом.	+	1		
4.	ОРУ. Прыжки на месте в 0,5;1 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	1		
5.	ОРУ. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Танцевальный шаг «полька». Игра с элементами статических поз.	+	1		
6.	ОРУ. Прыжки с продвижением с поворотом в 0,5 об. на двух ногах. Прыжки через скакалку. Эстафета.	+	1		
7.	ОРУ. Обучение падениям на месте и в движении. Игра с мячом.	+	1		Внеауд занятие
8.	Первичный инструктаж. Инструкция №1/207. Экипировка фигуриста, правила ухода	0,5	0,5		Внеауд занятие

	и шнуровки коньков. Упражнения в коньках на полу.				
9.	Впервые на льду. Ходьба вперед, боком приставными шагами с опорой на борт. Полу приседы и приседы с опорой на борт. Обучение падениям на месте.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
10.	Ходьба вперед, высоко поднимая колени, боком приставными шагами с опорой на борт и без опоры. Полу приседы и приседы с опорой на борт и без опоры. Обучение падениям на месте.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
11.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Обучение падениям в движении. Торможение.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
12.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Обучение падениям в движении. Торможение.	+	1		
13.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед, арабеска, «змейка» вперед. Торможение.	+	1		
14.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. «Веревочка» вперед. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед, арабеска, «змейка» вперед.	+	1		
15.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на	+	1		

	месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеска, «змейка» вперед. «Циркуль» вперед. Эстафета.				
16.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета.	+	1		
17.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки, «пистолетик». Эстафета.	+	1		
18.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте.	+	1		
19.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Вращение на двух	+	1		

	ногах на месте.				
20.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед, арабеска, «змейка» вперед. Торможение.	+	1		
21.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. «Веревочка» вперед. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед, арабеска, «змейка» вперед.	+	1		
22.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеска, «змейка» вперед. «Циркуль» вперед. Эстафета.	+	1		
23.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета.	+	1		
24.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным. Повороты на месте переступанием положением рук. Ходьба на зубчиках. Связка	+	1		

	«фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» Эстафета.вперед. Подскоки, «пистолетик».				
25.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте.	+	1		
26.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
27.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
28.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка	+	1		

	«фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.				
29.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
30.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
31.	Подготовка к контрольным испытаниям по ТП.	+	1		Внеауд занятие
32.	Контрольные испытания по ТП.	+	1		Помощь в судействе волонтера - фигуриста разрядника
33.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на	+	1		

	<p>месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.</p>				
34.	<p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.</p>	+	1		
35.	<p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед и назад, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.</p>	+	1		
36.	<p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед.</p>	+	1		

	Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.				
37.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед и назад, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
38.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед и назад, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад, «самокат» вперед. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
39.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед и назад, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад, «самокат» вперед. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
40.	ОРУ. Прыжки на месте в 0,5;1 об. с приземлением на одну ногу. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	0,5	0,5		

	Задание на лето. Игра с мячом.				
		1	39		
	«+» Сообщение теоретических сведений на всех занятиях при изучении нового материала.				

Оценочные и методические материалы.

№	Раздел	Формы подведения итогов	Методические материалы
1.	Вводное занятие	Опрос	Литература по теме. Интернет – источники. Памятка для родителей - рекомендации по наличию спортивной формы для спортзала, катка и правильному подбору ботинок с коньками.
2.	Общая физическая подготовка	Контрольные нормативы по ОФП, проводятся в октябре и в мае	Литература по теме. Интернет – источники.
3.	Специальная физическая подготовка	Контрольные задания по СФП, проводятся в октябре и в мае	Литература по теме. Интернет – источники.
4.	Хореографическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Литература по теме. CD,DVD – диски.
5.	Техническая подготовка	Контрольные задания по ТП, проводятся в феврале	Литература по теме. Интернет – источники. CD,DVD – диски.
6.	Контрольные и итоговые занятия	Опрос, контрольное тестирование	Литература по теме. Интернет – источники. Протоколы для проведения контрольных испытаний. CD – диски.

Литература для педагога:

1. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.

2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2003.

3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.

4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.

5. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.

6. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М.,2000г.

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.

Интернет – источники:

1. tulup.ru

2. ru.sport – wiki.org

3. katki-spb.ru

Памятка для родителей:

Спортивная форма для спортзала:

- футболка;

- спортивные брюки, шорты трикотажные для мальчиков;

- лосины, шорты трикотажные для девочек;

- кроссовки спортивные на белой подошве.

Спортивная форма для катка:

- коньки;

- куртка весна-осень;

- свитер по погоде;

- штаны зимние толстые на первые занятия, далее рейтузы или термо брюки для холодных катков;

- шапка с завязками, короткий шарф или манишка, или шапка - шлем;

- перчатки, рукавицы - 2 пары;

- защита для коленей, локтей;

- шлем для новичков.

Подбор коньков:

- для фигурного катания, для начального уровня, профессиональные или любительские, можно б/у в хорошем состоянии. Risport (Италия), Graf (Швейцария), Wifa (Австрия), Jackson (Канада), Edea (Италия), Riedell (США), Gam (Канада). Примерка на шерстяной или термоносок, между пяткой и ботинком должен входить палец

- чехлы на лезвия пластмассовые, длиннее лезвия не более 2 см.;

- чехлы на лезвия из ткани, предохраняют от ржавчины;

- тряпочка х/б;

- сумка для коньков прочная.

Дидактические материалы

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.

DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов.

«Утверждаю»

Приказ № 325 от 31.08.2022г.

Директор

ГБОУ СОШ № 392

И.А. Изотова



Календарно-тематический план
Рабочей программы «Юный фигурист»
Группа 3

№ п/п	Раздел/тема занятия	Количество часов		Дата	Примечание
		Тео рия	Практ ика		
1.	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	0,5	0,5		
2.	ОРУ. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперед на двух ногах. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	1		Внеауд занятие
3.	ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений. 3-я позиция ног в хореографии. Игра с мячом.	+	1		
4.	ОРУ. Прыжки на месте в 0,5;1 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	1		
5.	ОРУ. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Танцевальный шаг «полька». Игра с элементами статических поз.	+	1		Внеауд занятие
6.	ОРУ. Прыжки с продвижением с поворотом в 0,5 об. на двух ногах. Прыжки через скакалку. Эстафета.	+	1		
7.	ОРУ. Обучение падениям на месте и в движении. Игра с мячом.	+	1		Внеауд занятие
8.	Первичный инструктаж. Инструкция №1/207. Экипировка фигуриста, правила ухода и шнуровки коньков.	0,5	0,5		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях

	Упражнения в коньках на полу.				
9.	Впервые на льду. Ходьба вперед, боком приставными шагами с опорой на борт. Полу приседы и приседы с опорой на борт. Обучение падениям на месте.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
10.	Ходьба вперед, высоко поднимая колени, боком приставными шагами с опорой на борт и без опоры. Полу приседы и приседы с опорой на борт без опоры. Обучение падениям на месте.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
11.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Обучение падениям в движении. Торможение.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
12.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Обучение падениям в движении. Торможение.	+	1		
13.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед, арабеска, «змейка» вперед. Торможение.	+	1		
14.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. «Веребочка» вперед. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед, арабеска, «змейка» вперед.	+	1		
15.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «веребочка» вперед, арабеска, «змейка» вперед.	+	1		

	«Циркуль» вперед. Эстафета.				
16.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета.	+	1		
17.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки, «пистолетик». Эстафета.	+	1		
18.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте.	+	1		
19.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте.	+	1		
20.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед, арабеска, «змейка» вперед.	+	1		

	Торможение.				
21.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. «Веревочка» вперед. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед, арабеска, «змейка» вперед.	+	1		
22.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеска, «змейка» вперед. «Циркуль» вперед. Эстафета.	+	1		
23.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета.	+	1		
24.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным. Повороты на месте переступанием положением рук. Ходьба на зубчиках. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» Эстафета.вперед. Подскоки, «пистолетик».	+	1		
25.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед.	+	1		

	Вращение на двух ногах на месте.				
26.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
27.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
28.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
29.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух	+	1		

	ногах на месте. Эстафета.				
30.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
31.	Подготовка к контрольным испытаниям по ТП.	+	1		Внеауд занятие
32.	Контрольные испытания по ТП.	+	1		Помощь в судействе волонтера - фигуриста разрядника
33.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
34.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
35.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед,	+	1		

	«фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед и назад, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.				
36.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		
37.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед и назад, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
38.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед и назад, «фонарик» на месте	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях

	вперед-назад, в движении назад, «самокат» вперед. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.				
39.	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед и назад, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад, «самокат» вперед. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1		В спортзале при неблагоприятных погодных условиях
40.	ОРУ. Прыжки на месте в 0,5;1 об. с приземлением на одну ногу. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой. Задание на лето. Игра с мячом.	0,5	0,5		
		1	39		
		«+» Сообщение теоретических сведений на всех занятиях при изучении нового материала.			

