

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

«Принято»

Педагогическим советом

Протокол №1

от «29» августа 2021 г.

«Утверждена»

Приказом № 270/1 от «30» августа 2021 г.

Директор ГБОУ СОШ № 392


И.А. Изотова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фигурное катание на коньках –
совершенствование»

Возраст учащихся 9 – 18 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик

Колосовская Марина Константиновна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021-2022 учебный год

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:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения РФ) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г №1726-р.
4. СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.
5. СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16
6. СанПиН «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемиологическом сезоне 2020-2021 годов», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 г. № 20

7. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

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 – учащиеся общеобразовательной школы, девочки и мальчики 4 – 11-ых классов.

Цель программы - обучить основам фигурного катания на коньках учащихся младших и средних классов в условиях массовых форм занятий.

Задачи

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 льду и дома.

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.

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.

Условия реализации программы

В группу первого года обучения принимаются все учащиеся сдавшие контрольные нормативы программы «Фигурное катание на коньках – начальная подготовка» (второй год обучения) и имеющие письменное разрешение врача педиатра. Дополнительный набор в группу первого года обучения по данной программе осуществляется по наблюдению на первых занятиях, как в спортзале, так и на катке.

Наполняемость групп:

- первый год обучения – 15 чел.
- второй год обучения - 12 чел.

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) и включают:

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

На улице занятия проводятся при благоприятных погодных условиях в сентябре и в мае.

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, спиноры, магнитофон, фотоаппарат, видеокамера.

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 учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту) в специально оборудованной раздевалке.

Кадровое обеспечение - педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», а также уверенно владеть навыками фигурного катания на коньках.

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

Планируемые результаты

Личностные:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные физические ресурсы стрессоустойчивости.

Метапредметные:

1.Регулятивные

- планирование общей цели и пути её достижения;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра, и внесение необходимых коррективов;
- 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

- находить дополнительную информацию в различных источниках рекомендованных педагогом;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно – следственные связи.

3.Коммуникативные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять разные роли в группе.

Предметные:

Освоив программу первого 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 второго 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».

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы.	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Беседа, выполнение практических заданий педагога.
2.	Общая физическая подготовка	16	1	15	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	14	3	11	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	32	4	28	Педагогическое наблюдение,

					выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	72	9,5	62,5	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы.	Кол –во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж	1	0,5	0,5	Беседа, выполнение практических заданий педагога.
2.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	32	4	28	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	72	9,5	62,5	

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

«Рекомендовано к использованию» Протокол № 1 от «28» августа 2021 г.	к «Принято» Педагогическим советом Протокол №1 от «29» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392 <i>Изотова И.А.</i> Приказ №270/1 от «30» августа 2021 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Фигурное катание на коньках –
совершенствование»

Год обучения 1

Группа № 1

Возраст учащихся 9 – 17 лет

Разработчик педагог дополнительного образования
Колосовская Марина Константиновна

Санкт-Петербург
2021-2022 учебный 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:

- 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 льду и дома.

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.

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.

Содержание программы.

Первый год обучения

1. Вводное занятие.

- Знакомство с программой третьего 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.

2. Общая физическая подготовка.

Теория

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

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.

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.

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;
- «листки» 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.

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.

Планируемые результаты

Личностные:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности.

Метапредметные:

1.Регулятивные

- планирование общей цели и пути её достижения;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра, и внесение необходимых коррективов;
 - 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

- находить дополнительную информацию в различных источниках рекомендованных педагогом;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы.

3.Коммуникативные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять разные роли в группе.

Предметные:

Освоив программу первого 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.

«Утвержден»

Приказом № ____ от _____ 20__ г.

Директор ГБОУ СОШ № 392

_____ И.А. Изотова

Календарно-тематический план
Рабочей программы
«Фигурное катание на коньках – совершенствование»
для группы № 2
первого года обучения

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			Теория	Практика	
1.		Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж по ТБ. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	0,5	1,5	
2.		Первичный инструктаж. Инструкции № 23,24,26. История развития фигурного катания на коньках и его место в системе физического воспитания детей. Зарождение фигурного катания в Петербурге. Ходьба, бег, подскоки, прыжки.	0,5	1,5	
3.		Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. Танцевальные шаги.	0,5	1,5	
4.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	+	2	
5.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот боком. Стойка на руках.	+	2	
6.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	+	2	
7.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. ««Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Позиции рук и ног в хореографии.	+	2	
8.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в	+	2	

		1об.			
9.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.	+	2	
10.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Сальхов в 1 об. Имитация вращений.	+	2	
11.		Первичный инструктаж. Инструкция №1/2017. Одежда фигуриста для тренировок на катке. ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Позиции рук и ног в хореографии.	0,5	1,5	
12.		Экипировка. Выход на лед. Повторение пройденного.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №4,5
13.		Экипировка. Дуги вперед, «тройки», спирали. Перебежка вперед и назад. «Перекидной» прыжок.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №6,7
14.		Целевой инструктаж. Инструкция №72. Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спираль.	0,5	1,5	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №8,9
15.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Экипировка. Дуги назад, дорожка шагов по прямой.	0,5	1,5	
16.		Экипировка. Дуги назад, «перекидной» прыжок.	+	2	
17.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».	+	2	
18.		Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Перекидной прыжок.	0,5	1,5	
19.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок. Вращение «винт».	+	2	

20.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок. Вращение «винт».	+	2	Помощь судействе фигуристов разрядников.	В -
21.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок. Вращение «винт».	+	2		
22.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок. Вращение «винт».	+	2		
23.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок. Вращение «винт».	+	2		
24.		Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали. Дорожки шагов. Комбинации из разученных элементов.	+	2		
25.		Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали. Дорожки шагов. Комбинации из разученных элементов.	+	2		
26.		Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №4,5	
27.		Экипировка. Контрольные испытания по технической подготовке.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №6,7	
28.		Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали. Дорожки шагов. Комбинации из разученных элементов.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №10,11	
29.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	+	2		
30.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	+	2		
31.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	+	2		
32.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот	+	2		

		вперед через «мост». Стойка на руках.			
33.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП. Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	2	
34.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	+	2	
35.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Вальсовый шаг.	+	2	
36.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Игры на стадионе в баскетбол, мини – футбол. Задание на лето. Игра с мячом.	0,5	1,5	
Итого			4	68	
«+»		Сообщение теоретических сведений на всех занятиях при изучении нового материала.			

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

«Рекомендовано к использованию» Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.	к «Принято» Педагогическим советом Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392 _____ И.А. Изотова Приказ № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Фигурное катание на коньках -
совершенствование»
Год обучения 2

Возраст учащихся 10 – 18

Разработчик педагог дополнительного образования
Колосовская Марина Константиновна

Санкт-Петербург
2022 - 2023 учебный год

Программа предполагает обучение школьников, сдавших контрольные нормативы программы «Фигурное катание на коньках – совершенствование» (первый год обучения). Дополнительный набор в группу второго года обучения по данной программе осуществляется по наблюдению на первых занятиях, как в спортзале, так и на катке.

Задачи

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 льду и дома.

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.

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.

Содержание программы

Второй год обучения

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».

2. Общая физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе, при выполнении различных упражнений и подвижных играх. 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.

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 спином;
- 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» - ритбергер в 1 об.

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);
- вальсовый шаг.

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.

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:

- 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.

Планируемые результаты

Личностные:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные физические ресурсы стрессоустойчивости.

Метапредметные:

1.Регулятивные

- планирование общей цели и пути её достижения;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра, и внесение необходимых коррективов;
- 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

- находить дополнительную информацию в различных источниках рекомендованных педагогом;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно – следственные связи.

3.Коммуникативные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять разные роли в группе.

Предметные:

Освоив программу второго 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.

«Утвержден»
 Приказом № ____ от _____ 20__ г.
 Директор ГБОУ СОШ № 392
 _____ И.А. Изотова

Календарно-тематический план
 Рабочей программы
 «Фигурное катание на коньках – совершенствование»
 для группы №
 второго года обучения

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			Теория	Практика	
1.		Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	0,5	1,5	
2.		Первичный инструктаж. Инструкции № 23,24,26. Элементы, входящие в классификацию разряда «Юный фигурист». Ходьба, бег, подскоки, прыжки.	0,5	1,5	
3.		Короткая и произвольная программы в соревнованиях по фигурному катанию на коньках. Танцевальные шаги. ОРУ на развитие прыжковой выносливости.	0,5	1,5	
4.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	+	2	
5.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» изи.п. стоя, встать в и.п. Переворот боком. Стойка на руках.	+	2	
6.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.	+	2	
7.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. ««Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Позиции рук и ног в хореографии.	+	2	
8.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	+	2	
9.		Контрольные испытания по ОФП и СФП. Игры с мячом.	+	2	
10.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Флип в 1 об. Имитация вращений.	+	2	

11.		Первичный инструктаж. Инструкция №1/2017. Одежда фигуриста для тренировок. Правила построения программ в фигурном катании.	0,5	1,5	
12.		Экипировка. Выход на лед. Повторение пройденного.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №4,5
13.		Экипировка. Дуги вперед, «тройки», спирали. Перебежка вперед и назад. «Перекидной» прыжок.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №6,7
14.		Экипировка. Дуги вперед и назад, «тройки», спирали. Перебежка вперед и назад. «Перекидной» прыжок.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №4,5
15.		Целевой инструктаж. Инструкция №72. Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спираль. Ритбегер в 1 об.	0,5	1,5	
16.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт», тулуп в 1 об.	+	2	
17.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Экипировка. Дуги назад, дорожка шагов по прямой, по кругу. «Перекидной» прыжок, ритбергер в 1 об.	0,5	1,5	
18.		Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Перекидной прыжок.	0,5	1,5	
19.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок, ритбергер в 1 об. Вращение «винт», «волчок».	+	2	
20.		Экипировка. Дорожка шагов по кругу. «Перекидной» прыжок, тулуп в 1 об. Вращение «винт», «волчок».	+	2	
21.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок, ритбергер в 1 об. Вращение «винт», «волчок».	+	2	
22.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок, тулуп в 1 об. Вращение «винт», «волчок».	+	2	
23.		Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям по технической подготовке.	+	2	
24.		Экипировка. Контрольные испытания по технической подготовке.	+	2	Помощь в судействе

					волонтеров, фигуристов разрядников. -
25.		Экипировка. Дорожка «Серпантин». Сальхов в 1об. Вращение «либела».	+	2	
26.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок, ритбергер в 1 об. Каскад «перекидной» - ритбергер в 1 об. Вращение «винт», «волчок». Комбинированное вращение.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №6,7
27.		Экипировка. Дорожка «Серпантин». Сальхов в 1об. Вращение «либела».	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №4,5
28.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок, ритбергер в 1 об. Каскад «перекидной» - ритбергер в 1 об. Вращение «винт», «волчок». Комбинированное вращение.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №4,5
29.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	+	2	
30.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» изи.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед через «мост». Стойка на руках.	+	2	
31.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	+	2	
32.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП. Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	2	
33.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.	+	2	
34.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	+	2	
35.		ОРУ. Подвижные игры.	+	2	
36.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Задание на лето. Подвижные игры.	0,5	1,5	
Итого			4	68	
«+»		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. Съемный носитель. Моноколонка.
5.	Техническая подготовка	Контрольные задания по ТП, проводятся в феврале	Литература по теме. Интернет – источники. Съемный носитель. Моноколонка.
6.	Контрольные и итоговые занятия	Опрос, контрольное тестирование	Литература по теме. Интернет – источники. Протоколы для проведения контрольных испытаний. Съемный носитель. Моноколонка.

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

7. Панин – Коломенкин Н.А. Фигурное катание на коньках –международный стиль//
Руководство к изучению искусства катания на коньках. –Репринт издания 1910 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.

Интернет – источники:

- 1.tulup.ru
- 2.ru.sport – wiki.org
- 3.katki-spb.ru

Дидактические материалы:

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.
DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов.
Наглядные пособия.

Протокол сдачи контрольных нормативов по ОФП

Группа № 2
Первый год обучения

№	ФИ	челночный бег 5х6	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из и.п. лежа, кол – во раз за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа	Наклон вперед стоя на гимн. скамейке – касание	Переворот боком	Мост из и.п. стоя, всать в и.п.	Шагаги
1									
2									

Протокол сдачи контрольных заданий по СФП

Группа № 2
Первый год обучения

№	ФИ	Прыжки через скакалку	Прыжок на месте в 1,5 оборота	«Флажок» на выбор	«Ласточка» на правой, левой ноге	Приседания в «пистолетике» на правой, левой ноге.
1						
2						

