

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

«Принято»

Педагогическим советом

Протокол №1

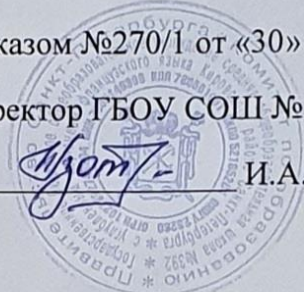
от «29» августа 2021 г.

«Утверждена»

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

Директор ГБОУ СОШ № 392

 И.А. Изотова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фигурное катание на коньках –
начальная подготовка»**

**Возраст учащихся 6 – 11 лет
Срок реализации 2 года**

Разработчик

Колосовская Марина Константиновна
педагог дополнительного образования

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 очевидна, ведь катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия фигурным катанием значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

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 освоения 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 1 – 4-ых классов.

Цель программы – сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и занятиям спортом.

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 первого года обучения принимаются все учащиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение врача педиатра.

В группу второго года обучения принимаются все учащиеся сдавшие контрольные нормативы программы «Фигурное катание на коньках – начальная подготовка» (первый год обучения) и имеющие письменное разрешение врача педиатра. Дополнительный набор в группу второго 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.

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) 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, гимнастическискамейки, 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 учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту для коленей, локтей и головы) 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:

- 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 первого года обучения обучающиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;
- правила экипировки и шнуровки ботинок;
- позиции фигуриста;
- правила гигиены и режима питания фигуриста.

Уметь:

- правильно падать на льду;
- принимать правильное положение тела при катании на коньках;
- овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;
- овладеть азами фигурного катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад, скольжение на ребрах, вращение на двух ногах, подскоки);
- выполнять простые связки из разученных элементов.

Освоив программвторого 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 и назад;
- выполнять простые вращения на двух ногах и одной ноге;
- выполнять простые подскоки.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество 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	3	12	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

3.	Специальная физическая подготовка	15	4	11	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	32	5	27	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	13,5	58,5	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество 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	2	13	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая	15	4	11	Педагогическое наблюдение,

	подготовка				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	11,5	60,5	

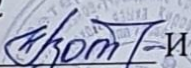
Сводный учебный план на 2021 – 2022 учебный год

№ п/п	Названия программ	Года обучения		Всего часов
		1 - ый	2 - ой	
1.	Фигурное катание на коньках – начальная подготовка.	72	-	72
2.	Фигурное катание на коньках – совершенствование.	72	-	72
	Итого:			144

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.21	25.09.22	36	72	1 раз в неделю по 2 уч. часа(спортзал) 1 раз в неделю по 2 уч. часа (каток)
2 год	-	-	-	-	-

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Фигурное катание на коньках – начальная
подготовка»
Год обучения 1
Группа № 1
Возраст учащихся 6 – 10 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:

- 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.

Первый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

- 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).

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 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.

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;
- 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.

б. Контрольные испытания.

Выполнение элементов 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, проводятся 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.

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1.Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр) ;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной; деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные:

Освоив программу первого года обучения обучающиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;
- правила экипировки и шнуровки ботинок;
- позиции фигуриста;
- правила гигиены и режима питания фигуриста.

Уметь:

- правильно падать на льду;
- принимать правильное положение тела при катании на коньках;
- овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;

- овладеть азами фигурного катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, менять направление скольжения, скольжение на ребрах, вращение на двух ногах, подскоки);
- выполнять простые связки из разученных элементов.

«Утверждена

Приказом № ____ от _____ 20__ г.

Директор ГБОУ СОШ № 392

_____ И.А. Изотова

Календарно-тематический план
Рабочей программы
«Фигурное катание на коньках – начальная подготовка»
для группы № 1
первого года обучения

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Количество 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. ОРУ. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперед на двух ногах. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	0,5	1,5	
3.		ОРУ. Прыжки на месте в 0,5 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	2	
4.		ОРУ. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Танцевальный шаг «полька». Игра с элементами статических поз.	+	2	
5.		ОРУ. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Танцевальный шаг «полька». Игра с элементами статических поз.	+	2	
6.		ОРУ. Прыжки с продвижением с поворотом в 0,5 об. на двух ногах. Прыжки через скакалку. Эстафета.	+	2	
7.		ОРУ. Обучение падениям на месте и в движении. Игра с мячом.	+	2	

8.		ОРУ. Прыжки на месте в 0,5; 1 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	2	
9.		ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений. 3-я позиция ног и позиции рук в хореографии. Игра с элементами статических поз.	+	2	
10.		ОРУ. Обучение падениям. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Игра с мячом.	+	2	
11.		Первичный инструктаж. Инструкция №1/2017. Экипировка фигуриста, правила ухода и шнуровки коньков. Упражнения в коньках на полу.	0,5	1,5	
12.		Экипировка. Впервые на льду. Ходьба вперед, боком приставными шагами с опорой на борт. Полу приседы и приседы с опорой на борт. Обучение падениям на месте и в движении.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №10,11
13.		Экипировка. 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 и в движении. Торможение.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №12,13
14.		Целевой инструктаж. Инструкция №72. Экипировка. 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. Игра.	0,5	1,5	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №10,11
15.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Экипировка. Скольжение вперед	0,5	1,5	

		«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.			
16.		Экипировка. 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.	0,5	1,5	
17.		Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Экипировка. 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. Эстафета.	+	2	
18.		Экипировка. 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-	+	2	

		назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.			
19.		Экипировка. 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.	+	2	
20.		Экипировка. 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.	+	2	
21.		Экипировка. 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.	+	2	

22.		<p>Экипировка. 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>	+	2	
23.		<p>Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.</p>	+	2	
24.		<p>Экипировка. Контрольные испытания.</p>	+	2	<p>Помощь в судействе волонтера - фигуриста разрядника</p>
25.		<p>Экипировка. 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>	+	2	<p>В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №10,11</p>
26.		<p>Экипировка. 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»</p>	+	2	<p>В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как № 12,13</p>

		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.			
27.		Экипировка. 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.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как №10,11
28.		Экипировка. 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.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как № 12,13
29.		ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу. Прыжки через скакалку. Игра с мячом.	+	2	
30.		ОРУ. Упражнения на равновесие. 1-ая,2-ая и 5-ая позиции ног в хореографии, деми плие в 1-ой и 2-ой	+	2	

		позициях, позиции рук в хореографии. Имитация вращений. Игра с элементами статических поз.			
31.		ОРУ. Прыжки на месте в 0,5;1 об. с приземлением на одну ногу. Прыжки через скакалку. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Игра со скакалкой.	+	2	
32.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП. Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	2	
33.		ОРУ. Подводящие упражнения к ритбергеру в 1 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	2	
34.		ОРУ. Упражнения на равновесие. 1-ая, 2-ая и 5-ая позиции ног в хореографии, деми плие в 1-ой и 2-ой позициях, позиции рук в хореографии. Имитация вращений. Игра с элементами статических поз.	+	2	
35.		ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу. Прыжки через скакалку. «Перекидной» прыжок. Ритбергер в 1 об. Приседания в «пистолетике». Игра с элементами статических поз. Игра со скакалкой.	+	2	
36.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Подвижные игры. Задание на лето. Игра с мячом.	0,5	1,5	
Итого:			3,5	68,5	
«+»		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 – начальная
подготовка»
Год обучения 2

Возраст учащихся 7 – 11 лет

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 – начальная подготовка» (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:

- обучить основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- 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.

Содержание программы

Второй год обучения

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.

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;
- 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.

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; 1 оборот влево и вправо;
 - прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед;
 - «перекидной» прыжок;
 - ритбергер в 1 об.;
 - 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 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.

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;
- «листки» 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.

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.

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».

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 промувторого 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, закреплённые 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.

«Утверждена»

Приказом № ____ от _____ 20__ г.

Директор ГБОУ СОШ № 392

_____ И.А. Изотова

Календарно-тематический план

Рабочей программы

«Фигурное катание на коньках – начальная подготовка»

для группы № __

второго года обучения

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Количество 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. 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. Игры со скакалкой.	0,5	1,5	
3.		ОРУ. Повторение пройденного. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	2	
4.		ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений. 1-я позиция ног в хореографии, позиции рук в хореографии. Игра с мячом.	+	2	
5.		ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	2	
6.		ОРУ. Танцевальный шаг «полька». Ритбергер в 1 об. Игра с элементами статических поз.	+	2	
7.		ОРУ. Прыжки с продвижением с поворотом в 1об. на двух ногах. Прыжки через скакалку.	+	2	
8.		Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	+	2	

9.		Контрольные испытания по ОФП и СФП. Подвижные игры.	+	2	
10.		ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Игра.	+	2	
11.		Первичный инструктаж. Инструкция №1/2017. Повторение правил шнуровки и ухода за коньками. Прыжки через скакалку. Игра.	0,5	1,5	
12.		Экипировка. Выход на лёд. Раскатка. Повторение пройденного.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как № 12,13
13.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед и назад, «цапелька» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки».	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как № 12,13
14.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед и назад, «цапелька» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки».	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как № 12,13
15.		Целевой инструктаж. Инструкция №72. Экипировка. «Цапелька» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Комбинация «фонарик» - «санки» назад. Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки», «козлик». Вращение на двух ногах с захода.	0,5	1,5	
16.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед и назад, «цапелька» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки».	+	2	
17.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Экипировка. «Цапелька» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Комбинация «фонарик» - «санки» назад.	0,5	1,5	

		Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки», «козлик». Вращение на двух ногах с захода.			
18.		Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Смена фронта скольжения.	0,5	1,5	
19.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпад вперед.	+	2	
20.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпад вперед.	+	2	
21.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпад вперед.	+	2	
22.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения.	+	2	
23.		Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.	+	2	
24.		Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.	+	2	
25.		Экипировка. Контрольные испытания по технической подготовке.	+	2	Помощь в судействе волонтера, фигуриста - разрядника

26.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения.	+	2	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как № 12,13
27.		ОРУ. Упражнения на равновесие. 1-ая,2-ая и 5-ая позиции ног в хореографии, демиплие в 1-ой и 2-ой позициях, позиции рук в хореографии. Имитация вращений.	+	2	
28.		ОРУ. Прыжки на месте в 1 об.с приземлением на одну ногу. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой	+	2	
29.		ОРУ. Упражнения на равновесие. 1-ая,2-ая и 5-ая позиции ног в хореографии, демиплие в 1-ой и 2-ой позициях, позиции рук в хореографии. Имитация вращений.	+	2	
30.		ОРУ. Прыжки на месте в 1 об.с приземлением на одну ногу. «Перекидной» - ритбергер в 1об. Игра.	+	2	
31.		ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Игра с элементами статических поз.	+	2	
32.		ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Игра с элементами статических поз.	+	2	
33.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	+	2	
34.		Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	2	
35.		ОРУ. Подвижные игры.	+	2	
36.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Задание на лето. Подвижные игры.	0,5	1,5	
Итого			3,5	68,5	
«+»		Сообщение теоретических сведений на всех занятиях при изучении нового материала.			

Оценочные и методические материалы.

№	Раздел	Формы итогов подведения	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 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.

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, варежки 2 пары;
- защита для коленей, локтей по желанию;
- шлем по желанию.

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.

