

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №13 С. КРЕМЕНКУЛЬ»

Принята на заседании
педагогического совета №1
от 30.08.2023 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Ледяные кружева»

(Обучение детей 5-7 лет элементам фигурного катания)

Срок реализации: 2 года

Составитель программы:
Голубева Марина Александровна,
педагог дополнительного образования
МДОУ «ДС комбинированного вида №13»

с.Кременкуль2023г.

Информационная карта

Год создания	2023
Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая программа
Основные функции программы	Физическое воспитание
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Спортивно-оздоровительный этап
Пол	Девочки (по желанию мальчики)
Количество детей в группе	До 15 человек
Результат реализации программы	Развитие физических качеств, укрепление здоровья
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программы	36 недель (144 часа)
Срок реализации программы	2 года
Возраст детей, осваивающих программу	от 5 до 7 лет

Содержание

№	Название раздела	№ стр.
1. Основные характеристики программы		4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы: формы организации, виды деятельности и тематическое планирование	6
1.4	Планируемые результаты	24
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		25
2.1	Календарный учебный график	25
2.2	Учебный план	26
2.3	Условия реализации программы	29
2.4	Формы аттестации	30
2.5.	Методы и методические приемы обучения	37
2.6.	Материально – техническое обеспечение программы	38
2.7.	Информационное обеспечение программы	39
Приложение		41

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Ни для кого не секрет, что у физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер умственной работоспособности.

Очень важно заинтересовать ребенка занятием спортом именно в раннем возрасте, чтобы ребенок привык к режиму и дисциплине, к умению сбалансировано пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками, подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше.

Фигурное катание для детей наиболее подходящий и популярный вид спорта для физического и эстетического развития девочек и мальчиков.

Фигурное катание на коньках – это выполнение различных элементов на льду под музыку.

Фигурное катание формирует гармоничное развитие тела у детей (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы) а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка. Она воспитывает вкус, ребенок учится чувствовать музыку, психологически раскрепощается. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость, координация, гибкость связанные с выполнением сложных движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Сложно-координационные прыжки и вращения, спирали научат точно ориентироваться в пространстве, разовьют вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок становится смелым и решительным. У детей развивается память, обусловленная необходимостью запоминать большой объем двигательных действий сложных по структуре и технике исполнения.

Упражнения фигурного катания усиленно развивают сердечнососудистую и дыхательную системы организма ребенка. Даже если ребенка не ждет будущее, связанное с профессиональной деятельностью в фигурном катании, свои умения и навыки он пронесет через всю свою жизнь.

Детское фигурное катание — это катание на коньках, базовые элементы на них, движения на льду под музыку, танцы.

Весьма важную роль играет музыкальное сопровождение катания. Оно развивает музыкальный слух и чувство ритма у детей. Благодаря музыке улучшается координация движений.

Занимаясь фигурным катанием, дети развиваются в эмоциональном плане.

Помимо прочего, занятия фигурным катанием уже в детском возрасте воспитывают вкус и формируют понятия о красоте. Посвящая часть своего времени подобным занятиям, дети обретают умение преподнести себя:

улыбка, наклон головы, осанка, каждое движение — все красиво и изящно.

Физическая нагрузка при занятиях фигурным катанием очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет использовать этот вид спорта как средство физического воспитания для детей возраста 5-7 лет, развития физических качеств.

Исходя из вышесказанного, по данному направлению была создана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами фигурного катания на коньках для детей 5-7 лет.

Программа составлена в соответствии с:

• Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

• Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”

• Приказ Минпросвещения РФ от 5.09.2019 N 470 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”

• Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.)

• СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Адресат программы: программа рассчитана на детей 5- 7 лет.

Объем и срок реализации программы:

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Продолжительность учебного года
1год	5-6 лет	15	3	25 мин	с1.09 по 31.05
2год	6-7 лет	15	4	30 мин	с 1.09 по 31.05

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – создать условия развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия физической культурой и спортом .

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фигурном катании на коньках,
- первоначальные знания в области фигурного катания на коньках.

Развивающие:

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом,
- развитие двигательных способностей.
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма
- закаливание организма;

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься фигурным катанием на коньках
- содействие воспитанию волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.
- Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках

1.3 Содержание программы

Условия реализации программы.

Занятия могут посещать все желающие дети в возрасте 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Максимальное количество детей в группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий. Занятия подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия различаются по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия применяются три раза в год: в сентябре, марте, мае. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся групповым методом.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, самостоятельные упражнения по заданию тренера.

Обучение осуществляется по предметам: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Беседа, инструктаж	0,5	Правила поведения и техники безопасности при занятиях в спортивном зале и на льду	Зал спортивный
	Тренировка	0,5	Общая физическая подготовка: ОРУ, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
2	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
3	Тренировка	1	Контрольные нормативы по ОФП –вводная диагностика	Зал спортивный
4	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
5	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках	Спортивная площадка на территории Д/С
6	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
7	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках	Спортивная площадка на территории Д/С
8	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, pistolетки, ласточка, выпады	Спортивная площадка на

				территории Д/С
9	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, прыжки в 1 оборот	Спортивная площадка на территории Д/С
10	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в длину, в высоту	Спортивная площадка на территории Д/С
11	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках,	Спортивная площадка на территории Д/С

			Скакалка, прыжки в 1 оборот, пистолетики, ласточки	
12	Тренировка	1	ОРУ, координационная лесенка, беговые упражнения, подскоки, приставной шаг, бег спиной	Спортивная площадка на территории Д/С
13	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, координационная лесенка, скакалка, прыжки в 1 оборот, прыжки на двух ногах, поочередно правая, левая	Спортивная / площадка на территории Д С
14	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, пистолетик, ласточка, выпады	Спортивная площадка на территории Д/С
15	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, прыжки в 1 оборот, в 1,5 оборота	Спортивная площадка на территории Д/С
16	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
17	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках	Спортивная площадка на территории Д/С
18	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках	Спортивная площадка на территории Д/С
19	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
20	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках, обучение скольжению	Спортивная площадка на территории

				Д/С
21	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
22	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
23	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, обучение падениям, координационная лесенка,	Спортивная площадка на территории Д/С
24	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
25	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, прыжковые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
26	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: смешанное передвижение по пересеченной местности-чередование бега и ходьбы, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
27	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, обучение падениям, упражнения со спинером	Спортивная площадка на территории Д/С
28	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
29	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, координационная лесенка,	Спортивная площадка на территории Д/С
30	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
31	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, упражнения на координацию, равновесие	Спортивная площадка на территории Д/С
32	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: смешанное передвижение по пересеченной местности-чередование бега и ходьбы, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
33	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые	Спортивная площадка на

				территории Д/С
--	--	--	--	----------------

			упражнения	
34	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
35	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках специально-физические упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
36	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Спортивная площадка на территории Д/С
37	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Спортивная площадка на территории Д/С
38	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Спортивная площадка на территории Д/С
39	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
40	Тренировка	1	ОРУ, выход на лед, обучение скольжению, падениям	Зал, лед
41	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», перебежки вперед	Зал, лед
42	Тренировка	0,5	ОРУ, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги, дуги вперед, назад	Зал, лед
43	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги, дуги в п. нз., пистолетик, ласточка	Зал, лед
44	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки» дуги в п. нз., пистолетик, ласточка	Зал, лед
45	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», вальсовый шаг, подскоки	Зал, лед
46	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, беговые шаги, вальсовый шаг, подскоки, пистолетик, ласточка, улитка	Зал, лед

47	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги, пистолетик, ласточка, улитка, циркуль	Зал, лед
48	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки вп.нз., вальсовый шаг, подскоки, циркуль, пистолетик, ласточка	Зал, лед
49	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги, вальсовый шаг, пистолетик, ласточка	Зал, лед
50	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки вп, нз., вальсовый шаг, пистолетик, ласточка, циркуль	Зал, лед
51	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки вп, нз., подскоки, перекидной прыжок, циркуль, выпады	Зал, лед

52	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки, перекидной, вальсовый шаг, циркуль, шаги кросс-рол	Зал, лед
53	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки, перекидной, вращение циркуль, шаги кросс -рол	Зал, лед
54	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки, перекидной, вращение циркуль, вальсовый шаг	Зал, лед
55	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки, вальсовый шаг, перекидной, дуги, вращение винт	Зал, лед
56	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки, вальсовый шаг, кросс-рол, вращение винт, пистолетик, ласточка	Зал, лед
57	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки, вальсовый шаг, пистолетик, ласточка, выпад	Зал, лед
58	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки, дуги вп, нз, саночки ход назад, пистолетик, ласточка, вращение винт	Зал, лед
59	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки вп. нз., перекидной прыжок, вращение винт, выпады, пистолетик, ласточка	Зал, лед
60	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки вп. нз., перекидной прыжок, вращение винт, выпады, пистолетик, ласточка	Зал, лед
61	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, вальсовый шаг, дуги вп, нз, перекидной прыжок, вращение винт, вращение в пистолетике, ласточка	Зал, лед
62	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, перебежки, вальсовый шаг, прыжок перекидной, вращение винт, пистолетик, ласточка	Зал, лед
63	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги кросс-рол, дуги вн. наружное ребро, перекидной, вращение винт, в пистолетике, выпады	Зал, лед

64	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, кросс-рол, тулупповый шаг, перекидной прыжок, вращение винт, в пистолетике, ласточка	Зал, лед
65	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, вальсовый шаг, тулупповый, перекидной прыжок, вращение винт, в пистолетике, ласточка	Зал, лед
66	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
67	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращения винт, волчек, пистолетик, ласточка, выпады	Зал, лед
68	Беседа, инст руктаж	0,5	Правила поведения и техники безопасности при занятиях в спортивном зале и на льду	Зал
	Тренировка	0,5	ОРУ, беговые шаги, скольжение, перекидной прыжок, вращения винт, волчек, ласточка, выпады	Зал, лед

69	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, перекидной прыжок, вращения винт, волчек, ласточка, пистолетик, выпады	Зал, лед
70	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
71	Тренировка	1	Контрольные нормативы – промежуточный контроль	Зал
72	Тренировка	1	ОРУ, скольжение, беговые шаги, вальсовый, тулупповый шаги, вращение винт, волчек, ласточка, пистолетик	Зал, лед
73	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращение винт, волчек, пистолетик, ласточка.	Зал, лед
74	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
75	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращение винт, волчек, пистолетик, ласточка.	Зал, лед
76	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращение винт, волчек, пистолетик, ласточка.	Зал, лед
77	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращение винт, волчек, пистолетик, ласточка.	Зал, лед
78	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, перекидной прыжок, вращения винт, волчек, ласточка, пистолетик, выпады	Зал, лед

79	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращение винт, волчек, пистолетик, ласточка.	Зал, лед
80	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращение винт, волчек, пистолетик, ласточка.	Зал, лед
81	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращение винт, волчек, пистолетик, ласточка.	Зал, лед
82	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращения винт, волчек, пистолетик, ласточка, выпады	Зал, лед
83	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения	Зал
84	Тренировка	1	Контрольные нормативы- Ледовая подготовка	Лед
85	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращения винт, волчек, пистолетик, ласточка, выпады	Зал, лед
86	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращение винт, волчек, пистолетик, ласточка.	Зал, лед
87	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращения винт, волчек, пистолетик, ласточка, выпады	Зал, лед

88	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращения винт, волчек, пистолетик, ласточка, выпады	Зал, лед
89	Тренировка	1	ОРУ, беговые шаги, скольжение, шаги вальсовый, тулупповый, вращения винт, волчек, пистолетик, ласточка, выпады	Зал, лед
90	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал спортивный
91	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Зал спортивный
92	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, координационная лесенка, скакалка, прыжки в 1 оборот, прыжки на двух ногах, поочередно правая, левая	Зал спортивный
93	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения	Зал спортивный

94	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал спортивный
95	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, координационная лесенка, скакалка, прыжки в 1 оборот, прыжки на двух ногах, поочередно правая, левая	Зал спортивный
96	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, координационная лесенка, скакалка, прыжки в 1 оборот, прыжки на двух ногах, поочередно правая, левая	Зал спортивный
97	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений на спиннере, пистолетик, ласточка, цапля, позиции рук и ног	Зал спортивный
98	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения	Зал спортивный
99	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал спортивный
100	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, координационная лесенка, скакалка, прыжки в 1 оборот, прыжки на двух ногах, поочередно правая, левая	Зал спортивный
101	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, координационная лесенка, скакалка, прыжки в 1 оборот, прыжки на двух ногах, поочередно правая, левая	Спортивная площадка на территории Д/С
102	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений на спиннере, пистолетик, ласточка, цапля, позиции рук и ног	Спортивная площадка на территории Д/С
103	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, прыжки в 1 оборот	Спортивная площадка на территории Д/С
104	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений на спиннере, пистолетик, ласточка, цапля	Спортивная площадка на территории Д/С

105	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, упражнения на равновесие	Спортивная площадка на территории Д/С
106	Тренировка	1	ОРУ, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставные шаги, прыжки на двух ногах, поочередно	Спортивная площадка на территории Д/С
107	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, прыжки в 1 оборот, вращения на спиннере	Спортивная площадка на территории Д/С

108	Тренировка	1	СФП,ОРУ, прыжковые упражнения в 1об,пистолетик,ласточка,цапля,скакалка	Спортивная площадка на территории Д/С
109	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
110	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Спортивная площадка на территории Д/С
111	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, пистолетик, ласточка	Спортивная площадка на территории Д/С
112	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, пистолетик, ласточка ,цапля, прыжки в 1 оборот	Спортивная площадка на территории Д/С
113	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры , скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
114	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, упражнения на равновесие	Спортивная площадка на территории Д/С
115	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
116	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, пистолетик, ласточка,цапля	Спортивная площадка на территории Д/С
117	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
118	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, прыжки в 1 оборот, пистолетик, ласточка, цапля	Спортивная площадка на территории Д/С
119	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
120	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
121	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, упражнения на равновесие	Спортивная площадка на территории Д/С

122	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
123	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
124	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
125	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, упражнения на равновесие	Спортивная площадка на территории Д/С
126	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
127	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, прыжковые упражнения, прыжки в 1оборот	Спортивная площадка на территории Д/С
128	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
129	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
130	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, упражнения на равновесие, координационная лесенка	Спортивная площадка на территории Д/С
131	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
132	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
133	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, упражнения на равновесие	Спортивная площадка на территории Д/С
134	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
135	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
136	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, упражнения на равновесие	Спортивная площадка на территории Д/С

137	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры , скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
138	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, прыжки на двух ногах, поочередно на правой, левой ногах.	Спортивная площадка на территории Д/С
139	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке ,координационная лесенка, упражнения на равновесие, цапля, ласточка.	Спортивная площадка на территории Д/С
140	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры , скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
141	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
142	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, упражнения на равновесие, цапля, ласточка.	Спортивная площадка на территории Д/С
143	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры , скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
144	Итоговое занятие	1	Контрольные нормативы ОФП – итоговый контроль	Спортивная площадка на территории Д/С

2 год обучения

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Беседа, инструктаж	0,5	Правила поведения и техники безопасности при занятиях в спортивном зале и на льду	Зал спортивный
	Тренировка	0,5	Общая физическая подготовка: ОРУ, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
2	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
3	Тренировка	1	Контрольные нормативы по ОФП – вводная диагностика	Спортивная площадка на территории Д/С
4	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
5	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках	Спортивная площадка на территории Д/С
6	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С

7	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках	Спортивная площадка на территории Д/С
8	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, занятия в коньках на полу	Спортивная площадка на территории Д/С
9	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
10	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, занятия в коньках на полу	Спортивная площадка на территории Д/С
11	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках,	Спортивная площадка на территории Д/С

12	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, занятия в коньках на полу	Спортивная площадка на территории Д/С
13	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, занятия в коньках на полу	Спортивная площадка на территории Д/С
14	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, выход на лед, обучению скольжению падениям	Спортивная площадка на территории Д/С
15	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, выход на лед, обучению скольжению, падениям	Спортивная площадка на территории Д/С
16	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
17	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках	Спортивная площадка на территории Д/С
18	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках	Спортивная площадка на территории Д/С
19	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
20	Тренировка	1	ОРУ, бег, прыжки на скакалке, имитация движения на коньках, обучение скольжению	Спортивная площадка на территории Д/С
21	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры	Спортивная площадка на территории Д/С
22	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
23	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, выход на лед, обучению скольжению, падениям	Спортивная площадка на территории Д/С

24	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
25	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, прыжковые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
26	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: смешанное передвижение по пересеченной местности- чередование бега и ходьбы, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
27	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, обучение падениям, упражнения со спинером	Спортивная площадка на территории Д/С
28	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
29	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, выход на лед, обучению скольжению, падениям	Спортивная площадка на территории Д/С
30	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
31	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, упражнения на координацию, равновесие	Спортивная площадка на территории Д/С
32	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: смешанное передвижение по пересеченной местности- чередование бега и ходьбы, скоростно-силовые упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
33	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, спортивные игры, скоростно-силовые	Спортивная площадка на территории Д/С

			упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
34	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Спортивная площадка на территории Д/С
35	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках специально- физические упражнения	Спортивная площадка на территории Д/С
36	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Зал, лед
37	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Зал, лед

38	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Зал, лед
39	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
40	Тренировка	1	ОРУ, имитация скольжения на коньках, скольжение, обучение падениям	Зал, лед
41	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Зал, лед
42	Тренировка	0,5	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
43	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
44	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Зал, лед
45	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки»	Зал, лед
46	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
47	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
48	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, скоростно-силовые упражнения	Зал
49	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
50	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
51	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
52	Тренировка	1	ОРУ, фонарики, змейки, тройки, дуги вперед, назад, пистолетик, цапля, ласточка, вращение циркуль	Зал, лед

53	Тренировка	1	ОРУ, фонарики, змейки, тройки, дуги вперед, назад, пистолетик, цапля, ласточка, вращение циркуль	Зал, лед
54	Тренировка	1	ОРУ, фонарики, змейки, тройки, дуги вперед, назад, пистолетик, цапля, ласточка, вращение циркуль	Зал, лед
55	Тренировка	1	ОРУ, фонарики, змейки, тройки, дуги вперед, назад, пистолетик, цапля, ласточка, вращение циркуль	Зал, лед
56	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
57	Тренировка	1	ОРУ, скакалка, дуги вперед, назад, пистолетик, цапля, ласточка, вращение циркуль	Зал, лед
58	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
59	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
60	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
61	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
62	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
63	Тренировка	1	ОРУ, беговые упражнения, подскоки, приставной шаг, бег спиной, пистолетик, ласточка	Зал
64	Тренировка	1	ОРУ, упражнения с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прыжки на двух ногах, поочередно правая, левая.	Зал
65	Тренировка	1	ОРУ, беговые упражнения, подскоки, приставной шаг, бег спиной, пистолетик, ласточка	Зал
66	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
67	Тренировка	1	ОРУ, упражнения с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прыжки на двух ногах, поочередно правая, левая	Зал
68	Беседа, инст руктаж	0,5	Правила поведения и техники безопасности при занятиях в спортивном зале и на льду	Зал

	Тренировка	0,5	ОРУ, беговые упражнения, подскоки, приставной шаг, бег спиной, pistolетик, ласточка	Зал
69	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
70	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
71	Тренировка	1	Контрольные нормативы – промежуточный контроль	Зал
72	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
73	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
74	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
75	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
76	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
77	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
78	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
79	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
80	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
81	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал, лед
82	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, подвижные игры, упражнения с отягощением собственным весом	Зал
83	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: ОРУ, бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения	Зал

100	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений, скольжение, «Фонарики», «змейки», «саночки», беговые шаги	Зал спортивный
101	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений на спиннере, прыжки в 1 оборот, прыжковые упражнения в движении	Спортивная площадка на территории Д/С
102	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений на спиннере, пистолетик, ласточка, цапля, позиции рук и ног	Спортивная площадка на территории Д/С
103	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, координационная лесенка, прыжки в 1 оборот	Спортивная площадка на территории Д/С
104	Тренировка	1	ОРУ, прыжки на скакалке, имитация вращений на спиннере, пистолетик, ласточка, цапля	Спортивная площадка на территории Д/С

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения:

личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- метапредметные:*

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - технически правильно выполнять двигательные действия фигурного катания на коньках, использовать их в соревновательной деятельности;
 - оценивать красоту телосложения и осанки;
- предметные:*
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, в период каникул.

Правильный подбор содержания обучения, комплексное применение разнообразных методических приемов с учетом этапов обучения, учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников обеспечивают постепенное овладение детьми навыками катания на коньках.

В результате обучения по данной программе дети могут научиться:

- переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- переводить лезвия коньков то на внутреннее, то на внешнее ребро;
- внезапно останавливаться, поворачиваться при скольжении на льду;
- быстро и правильно принимать положение группировки (глубоко присев, наклонить туловище вперед), сохраняя устойчивое положение;
- выполнять несложные фигуры при катании.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	1 учебный год (144 часа)
2	Начало освоения программы	01.09.2023
3	Окончание освоения программы	31.05.2025
4	Регламентирование образовательного процесса (режим работы отделения)	Дети 5-6 лет 3 дня в неделю по 1 занятию, продолжительность занятия до 45 мин Дети 6-7 лет 4 дня в неделю по 1 занятию, продолжительность до 45 мин
5	Нерабочие праздничные дни	Праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября — День народного единства; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; 7 января — Рождество Христово; 23 февраля — День защитника Отечества; 8 марта — Международный женский день; 1 мая — Праздник Весны и Труда; 9 мая — День Победы
6	Каникулы (сроки и продолжительность)	11 дней - с 30.12.2023 по 08.01.2024
7	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	5.09.2023 – 6.09.2023

8	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	13-15.03.2024
9	Дата итоговой аттестации освоения программного материала (дата итогового занятия)	22-24.05.2024

2.2. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование предмета/ темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:	2	2	-	-
1.1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях на льду		2	-	
2	Общая физическая подготовка:	10	-	10	Контрольные нормативы
2.1	Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, контрольные упражнения	10	-	10	
2.2.	Подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	10	-	10	
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Контрольные нормативы
3.1	Имитация упражнений фигуриста	10	-	10	

3.2	Прыжки на скакалке	10	-	10	Наблюдение
4	Техническая подготовка	12	-	12	
4.1	Обучение общей технике движения на льду	14	-	14	
4.2	Обучение технике выполнения простых элементов	10	-	10	
4.3	Обучение поворотным элементам в движении	10	-	10	
ИТОГО		108	2	106	

2 год обучения

№ п/п	Наименование предмета/ темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:	2	2	-	-
1.1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях на льду		2	-	
2	Общая физическая подготовка:	34	-	34	Контрольные нормативы
2.1	Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, контрольные упражнения	18	-	18	
2.2.	Подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	16	-	16	

3	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Контрольные нормативы
3.1	Имитация упражнений фигуриста	18	-	18	
3.2	Прыжки на скакалке	14	-	14	
4	Техническая подготовка	74	-	74	Наблюдение
4.1	Обучение общей технике движения на льду	40	-	40	
4.2	Обучение технике выполнения простых элементов	18	-	18	
4.3	Обучение поворотным элементам в движении	16	-	16	
	ИТОГО	144	2	142	

2.3. Условия реализации программы

Программный материал о предмету ОФП (общая физическая подготовка)

ОРУ (общеразвивающие упражнения): для головы, шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Акробатические, гимнастические упражнения на ловкость, гибкость, равновесие.

Строчные упражнения:

- построение;
- выравнивание;
- ходьба на месте и в движении;
- переход с шага на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для развития отдельных групп мышц; - для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Игры и игровые упражнения:

- сюжетные игры;
- обучающие игры;

- игры с воздействием на двигательные качества;
Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения

Программный материал по СФП (специальная физическая подготовка)

Вне льда

- упражнения со скакалкой
- хождение в коньках вне льда, равновесия, имитация специальных упражнений фигурного катания, падения

На льду

- основная стойка
- ходьба с опорой и без
- приседы
- скольжение на 2х, на 1 ноге
- остановки, фонарики, змейки
- простейшие специальные элементы фигурного катания

Программный материал по «Техническая подготовка»

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба на зубцах;
- скольжение на 2х ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- скольжение «елочкой»
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- перетяжки вперед и назад;
- скольжение по дуге вперед и назад, реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;

- смена направления и фронта скольжения;
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки;
- вращения на двух ногах и др.

2.4. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Оценочные материалы:

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений, возможностей детей, их способностей в области спорта.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий тренера.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз (в марте) с целью выявления уровня освоения программы детьми и корректировки процесса обучения.

Формы:

- выполнение практических заданий (контрольных нормативов).

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе (май).

Формы:

- выполнение практических заданий (контрольных нормативов).

Результаты участия учащихся в контрольных мероприятиях заносятся в протокол сдачи нормативов.

Контрольные нормативы по ОФП

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: прыжки в длину с места; челночный бег на 3 x 10 м; вставание в сед из положения лежа на спине за 30 сек., бег с высокого старта. Контрольное упражнение по СФП - прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Бег 3x10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вставание в сед из положения лежа на спине за 30 сек. Обучающиеся распределяются по парам: первые занимают исходное положение –лежа на спине на полу, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях под прямым углом. При выполнении упражнения необходимо подняться в сед, коснуться

локтями коленей. Вторые номера в парах фиксируют ноги, ведут подсчет выполненных упражнений.

АТТЕСТАЦИЯ (Контроль) подготовки детей по ОФП, СФП и их оценки для групп (дети 5-6 лет)

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	60 см 80 см	Не выполнено выполнено
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Не выполнено Выполнено
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Не выполнено выполнено
4	Челночный бег	1	3 раза по 10 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	выполнено Не выполнено
5	цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	выполнено Не выполнено
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	выполнено Не выполнено
7	Прыжки на скакалке	1	5 раз подряд менее 5 раз подряд	выполнено Не выполнено
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	2 раза на одной ноге, не подставляя другую ногу Менее 2 раз или с подставлением свободной ноги	выполнено Не выполнено
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола	выполнено не выполнено

Оценочная таблица результатов ледовой подготовки (дети 5 -6 лет)

№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
-------	----------	-------------------------	--------

За 1 полугодие			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Выполнено/не выполнено
2	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Выполнено/не выполнено
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Выполнено/не выполнено
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Выполнено/не выполнено
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Выполнено/не выполнено
За год			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Выполнено/не выполнено
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Выполнено/не выполнено
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Выполнено/не выполнено
4	Скольжение поворотом на 180° ^с	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Выполнено/не выполнено
5	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Выполнено/не выполнено
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Выполнено/не выполнено
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Выполнено/не выполнено
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Выполнено/не выполнено

**АТТЕСТАЦИЯ (Контрольные) нормативы по
ОФП,СФП и их оценки для групп (дети 6-7 лет)**

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90 см 120 см	Не выполнено Выполнено
2	Подъем туловища в прямой сед	1	Менее 10 раз за 30 сек. 12 и более раз за 30 сек.	Не выполнено Выполнено

3	Бег на 60 м с высокого старта	1	Свыше 17 сек. До 14 сек.	Не выполнено выполнено
4	Челночный бег	1	Свыше 26 сек. До 21 сек.	Не выполнено выполнено
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Менее 10 счетов	выполнено не выполнено
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	выполнено не выполнено
7	Прыжки со скакалкой	1	15 раз подряд менее 10 раз подряд	выполнено не выполнено
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу Менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	выполнено Не выполнено

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки
(дети 6-7 лет)**

№ № п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	Приземление на одну ногу
2	Прыжок в 1 оборот	2 попытки	любой
3	Вращение на 2-х ногах	1 попытка	с любой позиции
4	Тройки по кругу		Переход с одной ноги на другую
5	Перебежки вперед, назад в обе стороны	1 круг вперед 1 круг назад	Спина прямая, толчек ребром конька
6	Спутник		в обе стороны
7	Ласточка вперед	1 попытка	Стоять на 5 счетов
8	Пистолетик	2 попытки	Положение стульчика
9	Дуги назад-наружу	1 попытка	Выполнять на три счета
Импровизированное катание		1 минута под музыку	

**Контрольные нормативы по ОФП и их оценки для групп
(дети 6-7 лет)**

№ № п/п	Элементы	Кол- во попы ток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90см и менее 120см и более	Не выполнено выполнено
2	Подъем туловища в прямой сед	1	менее 10 раз за 30 сек. 15 и более раз за 30 сек.	Не выполнено Выполнено
3	Бег 60 м с высокого старта	1	Свыше 17 сек До 14 сек	Не выполнено выполнено
4	Челночный бег с кубами	1	Свыше 26 сек. До 21 сек.	Не выполнено Выполнено
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Мене 10 счетов	выполнено Не выполнено
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	выполнено Не выполнено
7	Прыжки со скакалкой	1	15 раз подряд менее 15 раз подряд	выполнено Не выполнено
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	8 раз с правой и лев. менее 8 раз	выполнено Не выполнено
9	шпагаты	1	Правильное выполнение Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	Выполнено Не выполнено
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 5, ноги прямые сохранение равновесия, нога выше головы Менее 5 счетов	Выполнено Не выполнено

11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	Четкое выполнение поворота на 180 градусов	Выполнено на 180	Выполнено Не выполнено
----	--	---	--	------------------	---------------------------

Результатом освоения Программы является сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. В конце учебного года необходимо сдать все нормативы .

К окончанию обучения по программе обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества; – укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий.

К окончанию обучения обучающиеся должны:

знать:

- о пользе занятий физическими упражнениями; *уметь:*
- заниматься утренней гимнастикой с помощью родителей;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные движения;
- выполнять базовые элементы фигурного катания ;
- выполнять простые специальные упражнения фигурного катания (прыжок перекидной, вращение на 2х ногах, виражи вперед, владение ходом назад, торможение);
- распознавать характер музыкального произведения.

При повторном обучении обучающиеся должны:

знать:

- элементарные сведения об организме человека;
- режим дня и питания; – правила личной гигиены; *уметь:*
- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные движения, связки;
- выполнять специальные элементы фигурного катания (два разнообразных прыжка, вращение на 2 или 1 ноге, виражи вперед, назад, свободное перемещение вперед, назад, смена направлений, тройки, повороты, спирали);
- согласованно выполнять двигательные действия.
- выполнять соревновательные упражнения.

2.5. Методы и методические приемы обучения

В процессе обучения применяются следующие методы:

1. Методы, направленные на приобретение знаний

Словесные методы, предусматривающие устную передачу и усвоение информации. Устное изложение осуществляется в виде рассказа, беседы, объяснения, описания, анализа, оценки и других форм речевого воздействия.

Наглядный метод: натуральный показ - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом. Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для уточнения техники физических упражнений.

2. Методы обучения технике двигательных действий

При освоении техники двигательных действий используют три основных метода - расчлененный, целостный и сопряженный.

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действий в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения.

С использованием **метода сопряженного воздействия** решают, в основном, задачи закрепления и совершенствования освоенных двигательных действий.

3. Методы развития физических качеств

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течении длительного времени, с постоянной интенсивностью (25 – 75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений.

Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у озера). Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорением, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Основу **игрового метода** составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом" (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях.

Круговой метод (круговая тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм - силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от одного упражнения к выполнению другого, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения - к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

2.6. Материально-техническое обеспечение программы

	Наименование предмета, дисциплины (модуля)	Наименование объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта объекта	Перечень основного оборудования
1	Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами фигурного катания на коньках		
	1.1. Теоретическая подготовка	Зал спортивный Д/С	ТСО, плакаты , видеоматериалы.

1.2.Общая физическая подготовка	Спортивная площадка на территории Д/С с искусственным покрытием (трава)	Скамейки гимнастические-2 шт, конусы-6 шт, мячи набивные 10 шт, скакалки -15 шт, обручи гимнастические-4 шт, координационная лесенка-2 шт.
1.3.Специальная физическая подготовка	Спортивная площадка на территории Д/С	Скамейки гимнастические-2 шт, конусы- 6 шт, скакалки- 15 шт, спиннер- 4шт, координационная лесенка- 2 шт, мат гимнастический- 2 шт.
1.4.Техническая подготовка	Ледовая площадка	Коньки -35 пар, музыкальный центр

Кадровое обеспечение: программу реализует тренер-преподаватель с высшим образованием, стаж работы более 20 лет.

2.7. Информационное обеспечение программы

Используемая литература:

1. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / И. В. Абсалямова. – М. : Советский спорт, 2007. – 172 с.

2.Королевич, А. Н. Теория и методика обучения фигурному катанию : учеб.метод. Пособие / А. Н. Королевич, Е. Е. Лебедь-Великанова ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 39 с.

3.Король С. В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. [Текст] / С.В.Король, Н.А.Фадеева.- Пермь, 2000.- 37с.

4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. Система подготовки спортивного резерва. [Текст] /А.Б. Кофман - М.,:1994.-45с

5.Ланцева, Н. А. Пути повышения эффективности процесса обучения основам фигурного катания на коньках младших школьников в условиях массовых форм занятий : автореф. дис. ... на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / Н. А. Ланцева ; НГУФКСиЗ . – СПб. : НГУФКСиЗ, 2013. – 24 с.

6. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. [Текст] / И.И. Лосева – Минск.: 1986. - 125 с.

7. Фигурное катание на коньках : учебник / под общ. ред. А. Н. Мишина. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

Техника безопасности и предупреждение травматизма

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Общие требования.

1. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Обучающимся необходимо приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания.
3. Строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий.
4. Без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований.
5. Своевременно после перенесенного заболевания получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру.
6. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению.
7. Соблюдать чистоту на спортивных сооружениях и в раздевалках.

Правила безопасности при занятиях ОФП и СФП

- 1.1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
- 1.2. На занятиях обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
- 1.3. Перед выполнением упражнений провести разминку. Разминочные упражнения должны быть направлены на согревание и растяжение основных групп мышц. Длительность разминки должна быть не менее 15 минут.
- 1.4. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения тренера преподавателя.
- 1.5. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
- 1.6. При беге по пересеченной местности быть внимательным, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

Требования техники безопасности при занятиях Технической подготовкой

Требования безопасности перед началом занятий.

1.Зайти в раздевалку с разрешения тренера.

2. Снять все предметы представляющие опасность (часы, серьги, цепочки и т.д.).
- 3.Надеть форму, не стесняющую движений, в соответствии с местом занятий (зал спортивный, ледовая площадка, открытая площадка). Спортивная форма должна быть индивидуальной, содержаться в чистоте и использоваться только для занятий.
3. Удалить изо рта жевательную резинку.
4. Перед выходом на лед проверить качество льда, исправность коньков, их крепление к ботинкам , шнуровку ботинок, заточку коньков.
- 5.Выход из раздевалки на лед и обратно осуществлять по резиновой дорожке, обязательное наличие чехлов.

Требования безопасности во время занятий.

1. Запереть все калитки на корте.
2. Следить за безопасным расположением обучающихся на льду или в зале, правильным выполнением упражнений обучающимися.
3. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера преподавателя.
5. При падении на лед не хвататься руками за окружающих, не задерживаясь встать со льда, не подъезжать со спины к тренеру - преподавателю.
6. Не приближаться к лицу, выполняющему какой – либо элемент на расстояние ближе 2-х метров.
7. Избегать столкновений тренирующихся на льду
8. Отдых, устранение неполадок экипировки осуществлять за бортиком или около бортика катка.
9. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.
2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятия .
3. Снять спортивную форму.
4. Протереть насухо коньки.
5. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место
6. Тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, возникновении пожара в спортивном сооружении и других аварийных ситуаций, действовать строго по указанию тренера.

5.4. Требования к технике безопасности в условиях соревнований. Перед началом соревнований тренер должен провести с участником инструктаж и провести разминку. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.

За несоблюдение техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе или соревновании.