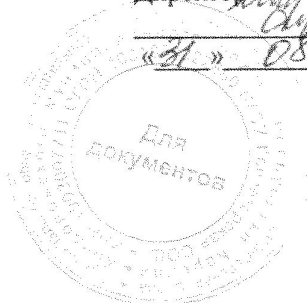


УТВЕРЖДАЮ

Директор

 /И.Ю.Новожилова/

«31» 08 2021г.




дополнительное образование  
направленность: физкультурно-спортивная

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Фигурное катание. Начальная подготовка.**  
«Серебряные коньки»  
Срок реализации – 2 года

Разработчики:  
Учитель физической культуры  
Тестов В.В.

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2021 г

СОГЛАСОВАНО  
«30» 08 2021 г.  
Зам. директора по УВР :  
 /Н.С.Корнилова/

с.Кончезеро  
2021г.

## **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:

- федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008;

**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 открытий), 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.

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 программу второго года обучения обучающиеся должны

Знать:

- правила самостоятельных занятий на коньках;
- правила проведения разминки на занятиях фигурным катанием в спортзале;
- виды фигурного катания на коньках.

Уметь:

- применять полученные знания, закреплённые 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.