

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 22 г.о. Чапаевск Самарской области  
структурное подразделение «ДЮСШ №1»

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №22  
Уваровский М.Ю.  
«04» августа 2023 года

Программа принята на основании  
решения методического совета  
от «02» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Первые шаги»

Возраст детей 5-6 лет  
Срок обучения: 1 год

Составитель программы :  
Мячина Анна Сергеевна  
тренер-преподаватель

*Чапаевск, 2023 г*

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программы
  - Модуль №1 Скольжение
  - Модуль № 2 Вращения
  - Модуль № 3 Прыжки
4. Обеспечение программы
5. Список литературы.



## Пояснительная записка

Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку. По форме это – движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его. По содержанию это – одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта фигурное катание на коньках «Первые шаги» (далее Программа) положены:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648 – 20);
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

▪ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 NMO-16-09-01/826-ТУ)

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

**Актуальность программы.**

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

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

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

**Новизна** данной дополнительной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Программа «Первые шаги» состоит из 3-х автономных модулей:

Модуль № 1 «Скольжение»

Модуль № 2 «Вращение»

Модуль № 3 «Прыжки»

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

**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.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применяемом на занятиях деятельного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы.

Основной **целью** программы является формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом.

*Цели и задачи каждого модуля формируются отдельно.*

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- формировать основы техники фигурного катания;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- ознакомить учащихся со способами самоконтроля состояния здоровья на занятиях в спортивном зале, на льду и дома.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать физические качества,
- способствовать обогащению двигательного опыта благодаря разнообразию физических упражнений;
- развивать общую эстетическую культуру;
- развивать физические качества: быстроту, гибкость, координацию и выносливость;

*Воспитательные:*

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы:**

Программа рассчитана для учащихся в возрасте 5-6 лет.

**Режим занятий:** два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа (3,5 часа в неделю), с предусмотренным проветриванием спортивного зала между занятиями не менее 15 минут.

**Срок реализации :** программа рассчитана на 1 год, объём – 126 часов.

**Наполняемость учебных групп.** Минимальная наполняемость группы - 15 человек, максимальная - 25 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься фигурным катанием, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

**Формы организации деятельности:**

- Групповые практические занятия;
- Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.
- Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Весь период обучения подразделяется на ледовую и вне ледовую подготовку.

Занятия по вне ледовой подготовке проводятся в чистом и проветренном спортивном зале и включают:

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

Ледовые занятия проводятся на ледовой арене размером 30х60 м.

**Планируемые результаты.**

*Метапредметные:*

1. Регулятивные:

- планирование общей цели и пути её достижения;
- 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;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять разные роли в группе.

*Личностные:*

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

*Предметные:*

Освоив программу обучения, учащиеся должны знать:

- правила построения занятий по фигурному катанию;
- способы самоконтроля состояния здоровья на занятиях;
- названия изученных элементов фигурного катания, прыжков и вращений;
- названия и термины по хореографии (классический станок).

Освоив программу обучения, учащиеся должны уметь:

- выполнять элементы контрольных нормативов по ОФП, СФП и ледовой технической подготовки;
- применять знания, умения и навыки, полученные ранее, в более сложных упражнениях фигурного катания.

**Учебный план  
дополнительной общеразвивающей модульной программы  
«Первые шаги»**

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Скольжение	42	4	38	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение



					контрольных упражнений
2.	Вращения	42	4	38	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных упражнений
3.	Прыжки	42	4	38	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных упражнений
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>	

### ***Формы аттестации и способы определения результативности.***

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений и во время проведения соревнований.

В конце обучения каждого модуля подводятся итоги, определяется уровень подготовленности обучающихся.

На конец года обучающиеся должны продемонстрировать прокат индивидуальной программы под музыкальное сопровождение.

## **Содержание программы**

### **Модуль №1 «Скольжение»**

Скольжение и шаги являются основой фигурного катания. Они являются обязательным условием для любого спортсмена с самого раннего детства, им обучают с первых шагов на льду. В процессе занятий юный фигурист овладевает техникой скольжения, изучает биомеханические закономерности передвижения, осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей.

**Цель:** овладение техникой различного скольжения: вперед, назад, по дуге, торможение.

**Задачи:**

- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- обучить технике торможения;
- обучить скольжению (вперед, назад);
- обучить базовым элементам фигурного катания.

**Планируемые результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- терминологию элементов фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять элементы скольжения;
- выполнять различные виды торможения;
- четко выполнять команды;
- выполнять простые элементы на льду;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

**Учебно-тематический план модуля №1 «Скольжение»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
<b>1. Введение в модуль</b>	1	1		
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>4</b>			
- техника безопасности на занятиях;	1	1		
- история развития фигурного катания;	1	1		
- особенности выполнения упражнений на льду;	1		1	
- просмотр видеоматериала на тему «Скольжение».	1			1
Итого часов:	5	3	1	1
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>38</b>			
<b>ОФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- общеразвивающие упражнения				
<b>СФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- упражнения на развитие координации;	1,5	0,5	0,5	0,5
- упражнения на развитие равновесия;	1,5	0,5	0,5	0,5
- упражнения на развитие гибкости.	3	1	1	1
<b>Хореографическая подготовка (ХП):</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- упражнения на овладение правильной осанки;	1,5	0,5	0,5	0,5
- виды шагов, бега;	1,5	0,5	0,5	0,5
- акробатические упражнения.	3	1	1	1
<b>Техническая подготовка (ТП):</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
- имитационные упражнения на полу	5	2	2	1

- упражнения у опоры (борта) на льду	3	1	1	1
- падения, различные остановки	4	2	1	1
- скольжение на двух ногах вперед, назад	5	1	2	2
Итого часов:	36	12	12	12
Итоговое занятие	2			2
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

## Содержание модуля №1 «Скольжение»

Введение в модуль

*Теория:* Экскурсия по учреждению. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий). История развития фигурного катания. Просмотр видеоматериала «Скольжение – основной шаг».

*Практика:*

**ОФП.** Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат общеразвивающие упражнения:

1. упражнения на мышцы брюшного пресса
2. упражнения на мышцы спины
3. упражнения на боковые мышцы
4. упражнения на развитие скорости
5. упражнения для мышц рук и кистей
6. упражнения для мышц ног и стоп

**СФП.** Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития координации: разнообразные движения руки ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, стойки, лодочка, качалка, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте.

Пассивная гибкость:

- складка вперед, грудь касается бедер;
- мост из стойки, ноги на ширине плеч;
- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые;
- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать - шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой).

Активная гибкость:

- удержание ноги вперед, в сторону, назад;
- поднимание ноги вперед, перевод назад.

Подвижные игры с использованием статических поз: «День и ночь», «Фигура-замри» и т.д.

**Хореографическая подготовка (ХП).** Неотъемлемой частью фигурного катания на коньках является **хореография**:

- вращение,
- высокие легкие прыжки,
- свободные и пластичные движение рук,
- четкая координация движений,
- упражнение на овладение навыков правильной осанки и походки,
- упражнение для правильной постановки ног и рук,
- маховые упражнения,
- круговые упражнения,
- пружинящие упражнения,
- упражнения в равновесии.

*1. Виды шагов:*

- на полупальцах,
- мягкий, пружинящий,
- высокий, острый,
- приставной, скрестный.

*2. Виды бега:* на полупальцах, высокий, пружинящий.

*3. Подскоки и прыжки:*

- а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360° из приседа разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами,
- б) с двух ног после наскоков: прыжок со сменой ног в 3 позиции после приседа.

*4. Упражнения в равновесии:*

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие

*5. Акробатические упражнения:*

- перекаты,
- группировка,
- шпагаты,
- гимнастические стойки.

**Техническая подготовка (ТП).**

На полу:

- имитационные упражнения для овладения базовыми двигательными действиями на полу;
- имитация скольжения вперед, назад,
- поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением;

- исполнению полуфонариков и фонариков, змейки,
- скрестных шагов вперед, назад;
- имитация перебежки на месте в движении;
- ласточка, пистолетик, спираль,
- бег со сменой направления и фронта движения.

На льду:

- 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 опоры;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- скольжение по дуге вперед и назад;
- реберное скольжение по дуге.

По окончании модуля проводятся контрольные испытания и сдача нормативов.

### **Контрольные испытания и нормативы по окончании Модуля №1 «Скольжение»**

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка в баллах
1	Бег 60 м	1	12,0 с Свыше 12,0 с	Зачтено Не зачтено
2	Бег 1000 м	1	8,00 м Свыше 8,00 м	Зачтено Не зачтено
3	Прыжки в длину с места (см)	2	115 см Меньше 115 см	Зачтено Не зачтено
4	Равновесие цапелька (с закрытыми глазами)	1	Выполнено Не выполнено	Зачтено Не зачтено
5	Скольжение «ёлочка» (вперед и назад)	1	Неуверенное скольжение, нет набора скорости Уверенное выполнение, на скорости, свободная дотянута, спина прямая, руки в стороны	Не зачтено Зачтено
6	Дуги вперед наружу и внутрь (мин. 4)	1	Неуверенное скольжение, нет дуги, свободная нога касается льда Уверенное выполнение, руки в стороны, спина прямая, четкие дуги	Не зачтено Зачтено
7	«Цапелька» - «пистолетик»	2	Неуверенное скольжение, свободная нога касается льда	Не зачтено

			Уверенное выполнение, свободная нога дотянутая высоко, на pistolетике приседание на одной ноге	Зачтено
--	--	--	--	---------

## **Модуль №2 «Вращения»**

В фигурном катании имеется большое количество вращательных движений, возникающих естественно и выполняемых сравнительно легко. К таким движениям относятся опорные вращения — пируэты, способность сохранять равновесие в сложных позициях. Пируэт представляет собой длительное вращательное движение тела вокруг вертикальной оси. В зависимости от направления вращения различают пируэты вперед, когда вращение происходит в сторону опорной ноги, и назад, выполняемые в сторону свободной ноги. С точки зрения позы пируэты делят на три основные группы: пируэты стоя, пируэты в приседе (волчки) и пируэты в положении «ласточка».

**Цель:** овладение техникой вращения на двух ногах, циркуль.

**Задачи:**

- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- обучить циркуль вперед, назад, выезд;
- обучить подход и въезд на вращение.

**Планируемые результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- терминологию фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке;
- упражнения для овладения подходом и въездом на вращения.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять элементы фигурного катания;
- выполнять различные виды въезда на вращения;
- выполнять вращения на двух ногах, циркуль вперед, назад;
- четко выполнять команды;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

### **Учебно-тематический план модуля №2 «Вращения»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль
<b>Введение в модуль</b>	1	1		
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>3</b>			
- техника безопасности на занятиях;	1	1		

-особенности выполнения упражнений для освоения вращений на льду;	1	1		
- просмотр видеоматериала на тему «Вращения в фигурном катании».	1		1	
Итого часов:	4	2	1	1
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>38</b>			
<b>ОФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- общеразвивающие упражнения, бег				
<b>СФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- упражнения для развития ловкости	3	1	1	1
- упражнения для развития быстроты	3	1	1	1
<b>Хореографическая подготовка (ХП):</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- наклоны, волны руками, прыжки	3	1	1	1
- растяжка, равновесие.	3	1	1	1
<b>Техническая подготовка (ТП):</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
-фонарики, змейка, ёлочка;	5	2	2	1
- рёберное скольжение, смена направления, фронта;	3	1	1	1
- вращение на двух ногах, на одной, в приседе;	5	2	2	2
- циркуль вперед, назад.	5	1	2	2
Итого часов:	36	12	13	12
Контрольные испытания, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

## Содержание модуля № 2«Вращения»

Введение в модуль

*Теория:* углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций. Просмотр видеоматериала «Вращения в фигурном катании».

*Практика:*

**ОФП.ОРУ.** Беговые упражнения.

- 1.упражнения на мышцы брюшного пресса
- 2.упражнения на мышцы спины
- 3.упражнения на боковые мышцы
- 4.упражнения на развитие скорости
- 5.упражнения для мышц рук и кистей
- 6.упражнения для мышц ног и стоп.

**СФП.** Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для **развития ловкости:** акробатические упражнения (кувырки,перекаты, мостик), внезапные остановки. Изменения направления движения при ходьбе

и беге; преодоление препятствий, броски иловлю мяча в различных положениях, игры, эстафеты;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

### **Хореографическая Подготовка:**

- высокие легкие прыжки,
- свободные и пластичные движение рук,
- четкая координация движений,
- упражнение на овладение навыков правильной осанки и походки
- упражнение для правильной постановки ног и рук

#### **1. Наклоны и волны**

а) стоя: вперед в сторону (на 2-х ногах) в сторону (на одной ноге) назад (на двух ногах) назад (на одной ноге)

б) на коленях: вперед, в стороны, назад

в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные одновременные и последовательные

- боковая волна, боковой целостный взмах
- передняя волна и целостный взмах
- обратная волна.

#### **2. Подскоки и прыжки:**

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом на: 45,90, 180 и 360° из приседа;

б) разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

#### **3. Упражнения в равновесии:**

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие

#### **4. Растяжка, шпагаты.**

### **Техническая Подготовка.**

На льду

- спирали, вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, ласточка, пистолетик - элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.
- реберное скольжение,
- стартовые движения и скольжение со старта;
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;



- скольжение «ёлочка»;
- скольжение по дуге вперед и назад реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки;
- вращения на двух, на одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе;
- циркули вперед и назад.

По окончании модуля проводятся контрольные испытания и сдача нормативов.

### **Контрольные испытания и нормативы по окончании Модуля № 2 «Вращения».**

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка в баллах
1	Подъем туловища из и.п. лежа, ноги согнуты (30 сек.)	1	15-19 раз Меньше 15 раз	Зачтено Не зачтено
2	Сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа (кол-во раз)	1	5-8 раз Меньше 5 раз	Зачтено Не зачтено
3	Приседания в «пистолетике» на любой ноге	1	5 раз Меньше 5 раз	Зачтено Не зачтено
4	Циркуль вперед, назад	2	Не выполнено Уверенное выполнение, заход с перебежки, в позе «винт» минимум 3 оборота, выезд	Не зачтено Зачтено
5	Вращение на двух ногах	2	Не выполнено Уверенное выполнение, хорошая скорость вращения, не меньше 3 оборотов	Не зачтено Зачтено
6	Вращение в приседе	2	Не выполнено Уверенное выполнение, хорошая скорость вращения, не меньше 3 оборотов	Не зачтено Зачтено

### **Модуль № 3 «Прыжки».**

Прыжки в фигурном катании могут быть классифицированы по группам. По способу отталкивания их можно разделить на реберные, в

которых толчковую ногу ставят на лед ребром конька, и носковые, в которых толчковую ногу ставят на лед передней частью, в основном на зубцы.

Толчок в реберных прыжках выполняют одной ногой, в носковых— двумя, причем опорная нога скользит на ребре, а толчковая ставится на носок конька. В носковых прыжках фигурист отрывается от льда сначала опорной ногой, которая, таким образом, становится маховой, а затем толчковой.

Если направление вращения тела в полете совпадает с направлением закругления дуги, на которой выполняется подготовка к толчку и сам толчок, то направление условно называют положительным. В прыжках с так называемым отрицательным направлением тело в полете вращается в сторону, противоположную направлению закругления толчковой дуги.

**Цель:** овладение техникой прыжка перекидной и прыжков в 1 оборот.

**Задачи:**

- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- обучить разбегу перед толчком;
- обучить активному отталкиванию.

**Планируемые результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- терминологию фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять элементы фигурного катания;
- выполнять разбег перед различными прыжками;
- выполнять прыжок перекидной, прыжки в 1 оборот (сальхов, тулуп);
- четко выполнять команды;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

### **Учебно-тематический план модуля №3 «Прыжки»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май
<b>Введение в модуль</b>	1	1		
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>3</b>			
- техника безопасности на занятиях;	1	1		
-особенности выполнения упражнений для освоения прыжков на льду;	1	1		
- просмотр видеоматериала на тему «Прыжки в фигурном катании».	1			1
Итого часов:	4	2	1	1

<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>38</b>			
<b>ОФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- общеразвивающие упражнения	3	1	1	1
- бег, прыжки со скакалкой	3	1	1	1
<b>СФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	1	1	1
- упражнения для развития силы	3	1	1	1
<b>Хореографическая подготовка (ХП):</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- упражнения у станка;	3	1	1	1
- растяжка, равновесие.	3	1	1	1
<b>Техническая подготовка (ТП):</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
- перебежка вперед, назад, тройки, зубцовые шаги;	3	1	1	1
- перекидной;	5	1	2	1
- сальхов;	5	2	2	2
- тулуп.	5	2	2	1
Итого часов:	36	12	13	12
Контрольные испытания, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

### Содержание модуля №3 «Прыжки»

Введение в модуль

Теория: правила безопасного поведения и способах выхода на показательных выступлениях и соревнованиях. Основы личной и спортивной гигиены. Способы самоконтроля. Просмотр видеоматериала «Прыжки в фигурном катании».

Практика:

**ОФП.** ОРУ, различные беговые упражнения, различные виды прыжков через скакалку.

- 1.упражнения на мышцы брюшного пресса
- 2.упражнения на мышцы спины
- 3.упражнения на боковые мышцы
- 4.упражнения на развитие скорости
- 5.упражнения для мышц рук и кистей
- 6.упражнения для мышц ног и стоп.

**СФП:**

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту (с места, с разбега, с двух на одну, с двух на две ноги и т.д.) прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, с разбега, многоскоки, бег спрпятствием, игры, эстафеты с прыжками и с бегом;

- для развития силы: прыжковые упражнения(прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения в глубину с отскоком).

### **Хореографическая Подготовка:**

- высокие легкие прыжки,
- свободные и пластичные движение рук,
- четкая координация движений,
- упражнение на овладение навыков правильной осанки и походки,
- упражнение для правильной постановки ног и рук.

1. Хореографические упражнения у опоры (у станка).

2. Наклоны и волны

а) стоя: вперед в сторону (на 2-х ногах) в сторону (на одной ноге) назад (на двух ногах) назад (на одной ноге)

б) на коленях: вперед, в стороны, назад

в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные одновременные и последовательные

боковая волна боковой целостный взмах передняя волна и целостный взмах обратная волна

3. Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись выпрямившись с поворотом на: 45,90, 180 и 360° из приседа;

б) разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

4. Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие

5. Растяжка у станка.

### **Техническая Подготовка на льду:**

- спирали, вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, ласточка, пистолетик;
- элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками,
- реберное скольжение,
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- беговые вперед, назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;
- поворотные элементы: тройки, вальсовые тройки;
- шаги на носках, козлик;
- прыжки, выполняемые двумя ногами;
- прыжки, выполняемые одной ногой, с приземлением на одну ногу.
- перекидной, реберные прыжки – сальхов;

-носковые прыжки – тулуп.

По окончании модуля проводятся контрольные испытания и сдача нормативов.

### **Контрольные испытания и нормативы по окончании Модуля №3 «Прыжки»**

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка в баллах
1	Прыжки на скакалке	1	10 раз Меньше 10 раз	Зачтено Не зачтено
2	Тур в 1 оборот (с двух ног на две)	1	Недокрут, руки в стороны Четкое приземление, руки в группировке	Не зачтено Зачтено
3	Наклон вперед стоя на гимн. скамейке, прямые ноги, руки ниже уровня скамейки	1	7-10 см Меньше 7 см	Зачтено Не зачтено
4	Шпагаты	1	Касание пола бедрами Высокая посадка, не касаются бедра пола	Зачтено Не зачтено
5	«Перекидной»	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, высокий прыжок, четкое приземление	Не зачтено Зачтено
6	Прыжок «Сальхов»	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, въездная тройка, четкое приземление	Не зачтено Зачтено
7	Прыжок «Тулуп»	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, въездная тройка, четкое приземление	Не зачтено Зачтено

### **Обеспечение программы**

#### ***Методическое обеспечение.***

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

*Методы работы:*

- *словесный* – рассказ, объяснения, разбор задания, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

- *наглядный* – плакаты с выполнением различных элементов

- *практический* – тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

- *игровой* - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

- *соревновательный* используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

- *электронные образовательные ресурсы* (ЭОР) (<http://www.tulup.ru> - Интернет-клуб «Фигурное катание», <http://fsrussia.ru> - Федерация фигурного катания на коньках России и др.).

- *видеоматериалы*: выполнение элементов фигурного катания, лучшие прокаты Чемпионатов.

*Занятие* состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

#### ***Ресурсное обеспечение программы:***

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта

Фигурное катание на коньках «Первые шаги» осуществляет тренер-преподаватель Мячина А.С. прошедшая аттестацию, имеющая первую квалификационную категорию.

***Материально-техническое оснащение*** для занятий в спортзале и на спортплощадке:

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

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

Для занятий на катке учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту) в специально оборудованной раздевалке.

## **Список использованной литературы**

1. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 2018.
2. Тонкачеева О. Фигурное катание. Книга об искусстве на льду. Изд. – Миф, 2019.

### **Интернет ресурсы:**

- 1.tulup.ru
- 2.ru.sport – wiki.org