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

C=RU, O=ГБОУ СОШ №22 г.о.Чапаевск, CN=Уваровский М.Ю., E=school22_chp@samara.edu.ru
008ff7871544513d27
2024.08.01 13:13:32+04'00'

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №22
_____Уваровский М.Ю.
«01» августа 2024 года

Программа принята на основании решения методического совета от «01» августа 2024 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, 2024 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
	ИТОГО	**126**	**12**	**114**	

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.

*Обучающие 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
1.Введение в модуль	1	1		
1. Теоретическая подготовка:	**4**			
- 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
2. Практическая подготовка	**38**			
ОФП:	***6***	***2***	***2***	***2***
- общеразвивающие упражнения				
СФП:	***6***	***2***	***2***	***2***
- 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
Хореографическая подготовка (ХП):	***6***	***2***	***2***	***2***
- 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
Техническая подготовка (ТП):	***17***	***5***	***7***	***5***
- 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
Всего часов:	**42**	**14**	**14**	**14**

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 пистолетике 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.

*Обучающие 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
Введение в модуль	1	1		
1. Теоретическая подготовка:	**3**			
- 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
2. Практическая подготовка	**38**			
ОФП:	***6***	***2***	***2***	***2***
- общеразвивающие упражнения, бег				
СФП:	***6***	***2***	***2***	***2***
- упражнения для развития ловкости	3	1	1	1
- упражнения для развития быстроты	3	1	1	1
Хореографическая подготовка (ХП):	***6***	***2***	***2***	***2***
- наклоны, волны руками, прыжки	3	1	1	1
- растяжка, равновесие.	3	1	1	1
Техническая подготовка (ТП):	***18***	***6***	***7***	***5***
-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
Всего часов:	**42**	**14**	**14**	**14**

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 направлениядвижения 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 закривления 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 закривления 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

*Обучающие должны уметь**:***

- выполнять элементы фигурного катания;
- выполнять разбег перед различными прыжками;
- выполнять прыжок перекидной, прыжки в 1оборот (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
Введение в модуль	1	1		
1. Теоретическая подготовка:	**3**			
- 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

2. Практическая подготовка	**38**			
ОФП:	***6***	***2***	***2***	***2***
- общеразвивающие упражнения	3	1	1	1
- бег, прыжки со скакалкой	3	1	1	1
СФП:	***6***	***2***	***2***	***2***
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	1	1	1
- упражнения для развития силы	3	1	1	1
Хореографическая подготовка (ХП):	***6***	***2***	***2***	***2***
- упражнения у станка;	3	1	1	1
- растяжка, равновесие.	3	1	1	1
Техническая подготовка (ТП):	***18***	***6***	***7***	***5***
- 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
Всего часов:	**42**	**14**	**14**	**14**

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 (сместа, с разбега, с двух на одну, с двух на две ноги и т.д.) прыжки вдлину с места, тройной прыжок с места, с разбега, многоскоки, бег спрепятствием, игры, эстафеты с прыжками и с бегом;

- **для развития силы:** прыжковые упражнения(прыжки вверх наместе, 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, рёберные 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 этогометода 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