



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании  
Педагогического совета  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Протокол №14 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ФИГУРИСТ»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:**  
Скибина Кристина Алексеевна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный фигурист» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

**Адресат программы:** программа разработана для обучающихся начальной школы, проявляющих познавательный интерес и (или) способности в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с целью повышения у детей интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и занятиям спортом, содействия развитию двигательных качеств с элементами фигурного катания на коньках и в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Федерального и Регионального уровня в сфере образования, Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт- Петербург» и другими локальными актами учреждения.

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

**Актуальность программы** заключается в том, что фигурное катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. 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.

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.

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Объём и срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год (136 часов).

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств, обучающихся и на этой основе становление навыков скольжения.

**Задачи образовательной программы:**

**Обучающие:**

1. формирование технико-тактического мастерства;
2. обучение основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;
3. обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;

4. ознакомление с экипировкой фигуриста и правилами ухода за коньками;
5. ознакомление с гигиеной фигуриста;
6. формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Развивающие:**

1. развитие у обучающихся таких качеств, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
2. обогащение двигательного опыта различными физическими упражнениями;
3. формирование правильной осанки;
4. способствование закаливанию организма и укреплению здоровья;
5. содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

**Воспитательные:**

1. формирование навыков здорового образа жизни;
2. адаптация ребенка в современном обществе;
3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
4. развитие активности и самостоятельности;
5. воспитание трудолюбия, упорства и достижения желаемых результатов;
6. организация деятельности через создание ситуации успеха;
7. стимулирование развития моральных качеств, таких как собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** реализация программы предполагает очную форму обучения.

**Условия приема на обучение:** для обучения принимаются все желающие. К занятиям допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

**Возраст учащихся:** 6 –8 лет.

**Количество учащихся:** наполняемость группы - 15 человек.

**Форма организации и проведения занятий:** образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Образовательно-воспитательный процесс ориентирован на выявление способностей и совершенствование положительных личностных качеств. Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения. В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

**Форма организации занятий:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, рассказ, объяснение и.т.п)
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь);
- в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач.

**Форма проведения занятий:**

- групповые тренировочные занятия,
- групповые и индивидуальные теоретические занятия,

- восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- эстафеты,
- массовые катания.

**Кадровое обеспечение:** Программа реализуется педагогом без привлечения иных специалистов.

#### **Материально-техническое оснащение программы:**

**Помещения:** для обеспечения специализированной подготовки и координации движений необходим небольшой спортивный зал или тренажерный зал. В составе спортсооружения с ледовой ареной, спортивными залами, бросковой зоной предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские, кабинет теории) в соответствии с действующими нормативами.

**Спортивный инвентарь:** коврики, скакалки, магнитофон, конусы, фишки.

**Спортивная форма для занимающихся:** коньки, форма для занятий на льду, защитное снаряжение, футболки, шорты, носки,

Кадровое обеспечение - педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», а также уверенно владеть навыками фигурного катания на коньках.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### ***Предметные результаты***

###### *Учащиеся научатся:*

1. правилам поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке;
2. правилам экипировки и шнуровки ботинок;
3. выполнению позиций фигуриста;
4. правилам гигиены и режима питания фигуриста.
5. правильно падать на льду;
6. принимать правильное положение тела при катании на коньках;
7. специальным подводящим упражнениям в помещении без коньков и на коньках;
8. азам 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, прыжки, вращения, спирали, дорожки шагов);
9. выполнять простые связки из разученных элементов.

##### ***Метапредметные результаты***

###### *Учащиеся научатся:*

1. планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
2. распределять функции и роли в совместной деятельности;
3. конструктивно разрешать конфликты;
4. осуществлять взаимный контроль;
5. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

##### ***Личностные результаты***

1. научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3. освоят моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
4. освоят правила здорового и безопасного образа жизни.

**Результатом освоения программы** учебного курса является готовность обучающихся к демонстрации своих навыков на открытых занятиях, мероприятиях, внутришкольных соревнованиях, школьных ледовых спектаклях.

**В результате обучения, учащиеся должны знать и уметь:**

1. правила самостоятельных занятий на коньках;
2. правила проведения разминки на занятиях фигурным катанием в спортзале;
3. виды фигурного катания на коньках.
4. разновидности элементов на льду
5. применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками в фигурном катании на коньках;
6. выполнять шаги произвольного катания, дуги, повороты, спирали вперед и назад;
7. выполнять простые вращения на двух ногах и одной ноге;
8. выполнять простые подскоки.
9. выполнять одинарные прыжки
10. выполнять различные виды вращений

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1</b>	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Теоретическая подготовка	2	2	0	Устный опрос, беседа
<b>Раздел 2</b>	Шаги	48	10	38	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
<b>Раздел 3</b>	Вращения	40	8	32	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
<b>Раздел 4</b>	Прыжки	46	6	40	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, беседа.
<b>Всего</b>		<b>136</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Юный фигурист»  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час - 45 минут)



**Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»**  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ЮНЫЙ ФИГУРИСТ»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 6 -8 лет  
Срок реализации: 1 год  
Группа:1-2 класс

**Разработчик программы:**  
Скибина Кристина Алексеевна  
педагог дополнительного образования

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств, обучающихся и на этой основе становление навыков скольжения.

**Задачи образовательной программы:**

**Обучающие:**

1. формирование технико-тактического мастерства;
2. обучение основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;
3. обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
4. ознакомление с экипировкой фигуриста и правилами ухода за коньками;
5. ознакомление с гигиеной фигуриста;
6. формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Развивающие:**

1. развитие у обучающихся таких качеств, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
2. обогащение двигательного опыта различными физическими упражнениями;
3. формирование правильной осанки;
4. содействие закаливанию организма и укреплению здоровья;
5. содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

**Воспитательные:**

1. формирование навыков здорового образа жизни;
2. адаптация ребенка в современном обществе;
3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
4. развитие активности и самостоятельности;
5. воспитание трудолюбия, упорства и достижения желаемых результатов;
6. организация деятельности через создание ситуации успеха;
7. стимулирование развития моральных качеств, таких как собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

1. правилам поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке;
2. правилам экипировки и шнуровки ботинок;
3. выполнению позиций фигуриста;
4. правилам гигиены и режима питания фигуриста.
5. правильно падать на льду;
6. принимать правильное положение тела при катании на коньках;
7. специальным подводящим упражнениям в помещении без коньков и на коньках;
8. азам 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, прыжки, вращения, спирали, дорожки шагов);
9. выполнять простые связки из разученных элементов.

**Метапредметные результаты**



### Учащиеся научатся:

1. планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
2. распределять функции и роли в совместной деятельности;
3. конструктивно разрешать конфликты;
4. осуществлять взаимный контроль;
5. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
6. перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
7. преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.
8. взаимодействию, сотрудничеству и кооперации;
9. 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;
10. формулировать собственное мнение и позицию;
11. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

### **Личностные результаты**

1. научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3. освоят моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
4. освоят правила здорового и безопасного образа жизни.

**Результатом освоения программы** учебного курса является готовность обучающихся к демонстрации своих навыков на открытых занятиях, мероприятиях, внутришкольных соревнованиях, школьных ледовых спектаклях.

### **В результате обучения, учащиеся должны знать и уметь:**

1. правила самостоятельных занятий на коньках;
2. правила проведения разминки на занятиях фигурным катанием в спортзале;
3. виды фигурного катания на коньках.
4. разновидности элементов на льду
5. применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками в фигурном катании на коньках;
6. выполнять шаги произвольного катания, дуги, повороты, спирали вперед и назад;
7. выполнять простые вращения на двух ногах и одной ноге;
8. выполнять простые подскоки.
9. выполнять одинарные прыжки
10. выполнять различные виды вращений

## **Содержание программы**

### **Раздел I. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.**

#### **1. Знакомство с программой первого года обучения. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Инструктаж по технике безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по фигурному катанию на коньках, но и в жизни; необходимость в правильно подобранных коньках, спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях; соблюдение техники

безопасности на занятиях и в раздевалке. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на льду. Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками. Личная и общественная гигиена.

## **Раздел II. Шаги**

### **2. Разминка. Обучение правильной шнуровке**

**Теория:** лекционная часть о важности разминки перед выходом на лед. Правила подбора и шнуровки коньков.

### **3. Первые шаги на льду вдоль бортика. Обучение падениям, тормозу.**

**Теория:** разбор названий и видов шагов, разбор положений корпуса при движении и падении

**Практика:** выполнение ходьбы по льду, обучение падениям, тормозу и скольжению на одну ногу.

### **4. Первые шаги на льду около бортика, без поддержки. Обучение падениям**

**Практика:** выполнение ходьбы по льду без поддержки за бортик, упражнение «самокат»

### **5. Базовые упражнения на скольжение.**

**Практика:** выполнение базовых упражнений на льду для отработки скольжения в виде «елочки», «самоката», «фонариков»

### **6. Базовые упражнения на скольжение. Переход от шага к скольжению, «Самокат»**

**Теория:** разъяснение, чем ходьба отличается от скольжения, разбор начальных ошибок

**Практика:** отработка чистого выполнения упражнения «самокат» для получения правильной базы скольжения

### **7. Формирование первичных знаний учащегося о первых элементах на льду.**

**Упражнения «Елочка», «Самокат», «Фонарик»**

**Теория:** разбор элементов на льду

**Практика:** выполнение упражнений «Елочка», «Самокат», «Фонарик»

### **8. Упражнения «Елочка», «Самокат», «Фонарик»**

**Практика:** выполнение и отработка упражнений «Елочка», «Самокат», «Фонарик» на более высокой скорости

### **9. Баланс и координация в фигурном катании. Базовые упражнения на баланс и координацию**

**Теория:** разбор важных аспектов при выполнении движения на одной ноге

**Практика:** выполнение упражнений на полу на полусфере для отработки баланса и координации

### **10. Базовые упражнения на баланс и координацию**

**Практика:** выполнение упражнений на льду на отработку баланса в виде шагов с подъемом одной из ног

### **11. Упражнения на равновесие**

**Практика:** выполнение шагов с поочередной сменой поднимаемой ноги вверх, с фиксацией положения

### **12. Теоретический разбор положения тела относительно конька для улучшения равновесия. Упражнения «саночки», «цапелька»**

**Теория:** Теоретический разбор положения тела относительно конька для улучшения равновесия

**Практика:** выполнение и отработка упражнения в присяде и на одной ноге

### **13. Упражнения «саночки», «цапелька», «змейка»**

**Практика:** выполнение и отработка упражнений в присяде и на одной ноге, а также со сменой дуг

### **14. Первые дуги. Упражнения на фокусировку внимания на ребра**

**Теория:** теоретический разбор дуг и их значение в фигурном катании

**Практика:** выполнение упражнений направленных на фиксацию конька на ребрах

**15. Упражнения «змейка», «перетяжки на разных ногах», упражнения с конусами**

**Практика:** выполнение упражнений направленных на фиксацию конька на ребрах

**16. Упражнения «змейка», «перетяжки на разных ногах», упражнения с фишками**

**Практика:** выполнение упражнений направленных на фиксацию конька на ребрах, контроль за внешними и внутренними дугами

**17. Базовые упражнения на баланс и координацию**

**Практика:** выполнение и отработка упражнений на полусфере и на возвышенности на полу

**18. Разминка, упражнения в коньках на резине.**

**Теория:** правила поведения на льду при выполнении шагов на большей скорости

**Практика:** выполнение упражнений идентичных упражнениям на льду с целью фиксации и отработки правильного положения корпуса и ног.

**19. Упражнения «ласточка», «колечко», «затяжка наверх»**

**Практика:** выполнение серии упражнений на одной ноге с подъемом второй

**20. Базовые упражнения на вращения**

**Практика:** выполнение упражнений на отработку кружения, циркуль

**21. Упражнения «тройки»**

**Практика:** отработка разворотов на одной ноге

**22. Упражнения «тройки», подводящие упражнения**

**Практика:** отработка разворотов на одной ноге с последующим вращением на двух ногах столбиком

**23. Упражнения на скольжение. Изучение перебежки**

**Теория:** разбор видов перебежек и их значение

**Практика:** выполнение упражнений на месте для отработки начального навыка перебежки

**24. Восстанавливающая тренировка «сам себе тренер». Поочередная демонстрация изученных упражнений**

**Практика:** поочередная демонстрация изученных упражнений

**25. Игра на льду. Эстафеты**

**Практика:** игровая часть тренировки направленная на координацию и контроль за коньками, скольжением.

## **Раздел II Вращения**

**26. Основные элементы фигурного катания на льду**

**Теория:** техника выполнения и названия вращений в фигурном катании

**Практика:** выполнение раскатки, отработка подводящих упражнений для вращений.

**27. Упражнение «тройка», подводящие упражнения, «циркуль»**

**Практика:** выполнение и отработка разворотов на одной ноге с последующим вращением на двух ногах столбиком, циркуль с вращением

**28. Теоретический разбор положения туловища и конька во вращении**

**Теория:** разбор положения туловища и конька во вращении

**Практика:** отработка полученной информации на льду

**29. Упражнения у бортика для отработки вращений**

**Практика:** выполнение лесенки у бортика на двух ногах с увеличением оборотов вокруг своей оси

**30. Формирование понимания устройства вращений на льду без бортика.**

**Теория:** разбор устройства вращений на льду

**Практика:** отработка полученной информации при выполнении вращения без поддержки

**31. Теоретический разбор строения вращения и ошибок при выполнении элемента**

**Теория:** разбор строения вращения и ошибок при выполнении элемента

**Практика:** отработка вращений на двух ногах с циркуля и с тройки

**32. Упражнения для отработки вращений на двух ногах. Инструктаж по ТБ**

**Практика:** отработка вращений на двух ногах с циркуля и с тройки. Инструктаж по технике безопасности.

**33. Тройки и повороты в разные стороны**

**Практика:** выполнение троек и разворотов в разные стороны

**34. Циркуль в разные стороны**

**Практика:** выполнение циркуля и вращения на двух ногах в разные стороны

**35. Упражнения на вестибулярный аппарат**

**Практика:** поочередное вращение на двух ногах со сменой направления без паузы

**36. Теоретические основы вращений на льду подводящие упражнения**

**Теория:** разбор основы вращений на льду

**Практика:** выполнение троек, циркуля и вращений на двух и одной ноге.

**37. Виды вращений на льду, правила захода во вращение. Отработка**

**Теория:** разбор видов вращений и система оценивания, правил заходов

**Практика:** выполнение вращений с разных заходов

**38. Вращения на двух/одной ноге**

**Практика:** выполнение вращений на одной или двух ногах

**39. Упражнения направленные на приобретение навыков смены положения**

**туловища**

**Практика:** вращение в положении стоя с последующим приседом

**40. Подводящие упражнения**

**Практика:** выполнение саночек и цапельки, отработка вращения в приседе

**41. Упражнения направленные на приобретение навыков смены положения без**

**вращения**

**Теория:** разбор основных ошибок при выполнении смены положения

**Практика:** выполнение вращений и троек со сменой положения

**42. Упражнения на вращения**

**Практика:** выполнение лесенки в виде вращения на одной ноге с увеличением количества оборотов

**43. Упражнения направленные на приобретение навыков смены положения**

**Практика:** выполнение и отработка вращения на одной и двух ногах со сменой положения корпуса стоя-сидя-наклон

**44. Упражнения направленные на приобретение навыков смены положения во**

**время вращения**

**Теория:** разбор основных ошибок

**Практика:** выполнение и отработка вращения на одной и двух ногах со сменой положения корпуса стоя-сидя-наклон

**45. Игра на льду**

**Практика:** игровая часть тренировки направленная на координацию и контроль за коньками, скольжением.

**Раздел III . Прыжки**

**46. Основные правила однооборотных прыжков**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении основных элементов фигурного катания на льду. Техника выполнения и названия прыжков

**47. Правила положения корпуса в прыжках. Отработка перекидного**

**Теория:** разбор положения корпуса при выполнении прыжков

**Практика:** отработка перекидного у бортика с приземлением на две ноги

**48. Упражнения на полу, отработка перекидного**

**Практика:** отработка перекидного прыжка на полу

#### **49. Перескоки у бортика**

**Практика:** отработка перекидного у бортика с приземлением на две ноги, козлики без бортика

#### **50. Туры у бортика**

**Практика:** выполнение одного оборота вокруг своей оси на двух ногах

#### **51. Тройки с перепрыжкой у бортика**

**Практика:** выполнение тройки с перескоком на другую ногу

#### **52. Упражнения у бортика на льду**

**Практика:** выполнение маленьких прыжков на двух ногах, козлики, перескоки, приставные шаги

#### **53. Разбор распространенных ошибок в прыжках. Упражнения без бортика**

**Теория:** разбор распространенных ошибок в прыжках

**Практика:** выполнение маленьких прыжков на двух ногах, козлики, перескоки, приставные шаги без бортика

#### **54. Упражнения без бортика на «удочке»**

**Практика:** выполнение туров и перекидного на двух ногах на удочке

#### **55. Упражнение «перекидной» за руку, без удочки**

**Практика:** выполнение туров и перекидного на двух ногах за руку

#### **56. Однооборотный прыжок с подстраховкой**

**Практика:** выполнение туров и перекидного на двух ногах без поддержки с подстраховкой

#### **57. Теоретические основы выполнения прыжка без страховки. Перекидной за руку**

**Теория:** разбор теоретических основ выполнения прыжка без страховки

**Практика:** выполнение туров и перекидного на двух ногах без поддержки

#### **58. Упражнение «перекидной» за руку, без удочки**

**Практика:** выполнение туров и перекидного на двух ногах

#### **59. Выполнение перекидного на льду**

**Практика:** отработка перекидного с приземлением на одну ногу

#### **60. Выполнение однооборотных прыжков**

**Практика:** выполнение перекидного на одну ногу и изучение тулупа

#### **61. Перекидной на льду с поддержкой**

**Практика:** выполнение перекидного на две и одну ногу с большего хода

#### **62. Самостоятельное выполнение перекидного**

**Практика:** выполнение перекидного с большего хода на одну ногу без поддержки

#### **63. Контрольное выполнение шагов**

**Практика:** выполнение всех изученных шагов поочередно

#### **64. Контрольное выполнение вращений**

**Практика:** выполнение всех изученных вращений поочередно

#### **65. Контрольное выполнение всего изученного материала**

**Теория:** разбор основных ошибок

**Практика:** выполнение всех изученных элементов в фигурном катании

#### **66. Игры на льду**

**Практика:** игровая часть тренировки направленная на координацию и контроль за коньками, скольжением.

#### **67. Итоговое занятие**

**Практика:** выполнение всех изученных элементов в фигурном катании

#### **68. Заключительное занятие.**

**Практика:** подведение итогов года

**Календарно-тематический план  
на 2024-2025 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1.	Знакомство с программой первого года обучения. Инструктаж по технике безопасности.	2	03.09.2024	
2.	Разминка. Обучение правильной шнуровке	2	05.09.2024	
3.	Первые шаги на льду вдоль бортика. Обучение падениям, тормозу	2	10.09.2024	
4.	Первые шаги на льду около бортика, без поддержки. Обучение падениям	2	12.09.2024	
5.	Базовые упражнения на скольжение.	2	17.09.2024	
6.	Базовые упражнения на скольжение. Переход от шага к скольжению, «Самокат»	2	19.09.2024	
7.	Формирование первичных знаний учащегося о первых элементах на льду. Упражнения «Елочка», «Самокат», «Фонарик»	2	24.09.2024	
8.	Упражнения «Елочка», «Самокат», «Фонарик»	2	26.09.2024	
9.	Баланс и координация в фигурном катании. Базовые упражнения на баланс и координацию	2	01.10.2024	
10.	Базовые упражнения на баланс и координацию	2	03.10.2024	
11.	Упражнения на равновесие	2	08.10.2024	
12.	Теоретический разбор положения тела относительно конька для улучшения равновесия. Упражнения «саночки», «цапелька»	2	10.10.2024	
13.	Упражнения «саночки», «цапелька», «змейка»	2	15.10.2024	
14.	Первые дуги. Упражнения на фокусировку внимания на ребра	2	17.10.2024	
15.	Упражнения «змейка», «перетяжки на разных ногах», упражнения с конусами	2	22.10.2024	
16.	Упражнения «змейка», «перетяжки на разных ногах», упражнения с фишками	2	24.10.2024	
17.	Базовые упражнения на баланс и координацию	2	05.11.2024	
18.	Разминка, упражнения в коньках на резине.	2	07.11.2024	
19.	Упражнения «ласточка», «колечко», «затяжка наверх»	2	12.11.2024	
20.	Базовые упражнения на вращения	2	14.11.2024	

21.	Упражнения «тройки»	2	19.11.2024	
22.	Упражнения «тройки», подводящие упражнения	2	21.11.2024	
23.	Упражнения на скольжение. Изучение перебежки	2	26.11.2024	
24.	Восстанавливающая тренировка «сам себе тренер». Поочередная демонстрация изученных упражнений	2	28.11.2024	
25.	Игра на льду. Эстафеты	2	03.12.2024	
26.	Основные элементы фигурного катания на льду	2	05.12.2024	
27.	Упражнение «тройка», подводящие упражнения, «циркуль»	2	10.12.2024	
28.	Теоретический разбор положения туловища и конька во вращении	2	12.12.2024	
29.	Упражнения у бортика для отработки вращений	2	17.12.2024	
30.	Формирование понимания устройства вращений на льду без бортика.	2	19.12.2024	
31.	Теоретический разбор строения вращения и ошибок при выполнении элемента	2	24.12.2024	
32.	Упражнения для отработки вращений на двух ногах. Инструктаж по технике безопасности	2	26.12.2024	
33.	Тройки и повороты в разные стороны	2	09.01.2025	
34.	Циркуль в разные стороны	2	14.01.2025	
35.	Упражнения на вестибулярный аппарат	2	16.01.2025	
36.	Теоретические основы вращений на льду подводящие упражнения	2	21.01.2025	
37.	Виды вращений на льду, правила захода во вращение. Отработка	2	23.01.2025	
38.	Вращения на двух/одной ноге	2	28.01.2025	
39.	Упражнения направленные на приобретение навыков смены положения туловища	2	30.01.2025	
40.	Подводящие упражнения	2	04.02.2025	
41.	Упражнения направленные на приобретение навыков смены положения без вращения	2	06.02.2025	
42.	Упражнения на вращения	2	11.02.2025	
43.	Упражнения направленные на приобретение навыков смены положения	2	13.02.2025	
44.	Упражнения направленные на приобретение навыков смены	2	18.02.2025	

	положения во время вращения			
45.	Игра на льду	2	20.02.2025	
46.	Основные правила однооборотных прыжков	2	25.02.2025	
47.	Правила положения корпуса в прыжках.Отработка перекидного	2	27.02.2025	
48.	Упражнения на полу, отработка перекидного	2	04.03.2025	
49.	Перескоки у бортика	2	06.03.2025	
50.	Туры у бортика	2	11.03.2025	
51.	Тройки с перепрыжкой у бортика	2	13.03.2025	
52.	Упражнения у бортика на льду	2	18.03.2025	
53.	Разбор распространенных ошибок в прыжках. Упражнения без бортика	2	20.03.2025	
54.	Упражнения без бортика на «удочке»	2	01.04.2025	
55.	Упражнение «перекидной» за руку, без удочки	2	03.04.2025	
56.	Однооборотный прыжок с подстраховкой	2	08.04.2025	
57.	Теоретические основы выполнения прыжка без страховки. Перекидной за руку	2	10.04.2025	
58.	Упражнение «перекидной» за руку, без удочки	2	15.04.2025	
59.	Выполнение перекидного на льду	2	17.04.2025	
60.	Выполнение однооборотных прыжков	2	22.04.2025	
61.	Перекидной на льду с поддержкой	2	24.04.2025	
62.	Самостоятельное выполнение перекидного	2	29.04.2025	
63.	Контрольное выполнение шагов	2	06.05.2025	
64.	Контрольное выполнение вращений	2	08.05.2025	
65.	Контрольное выполнение всего изученного материала	2	13.05.2025	
66.	Игра на льду	2	15.05.2025	
67.	Итоговое занятие	2	20.05.2025	
68.	Заключительное занятие	2	22.05.2025	
<b>Всего:</b>		<b>136</b>		

### Методическое обеспечение



№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	<u>Приемы:</u> Объяснительно-иллюстративный, самооценка, выполнение практических заданий, частично-поисковый.	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка, учебная литература. Видеоматериал, иллюстрации.	Устный опрос, беседа
Раздел 2	Шаги	Теоретическое и практическое занятие	<u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха. <u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии.	Видеоматериал, иллюстрации. Раздаточный материал по технике безопасности при выполнении физических упражнений	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
Раздел 3	Вращения	Теоретическое и практическое занятие	<u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи. <u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала, творческая работа.		Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
Раздел 4	Прыжки	Теоретическое и практическое занятие			Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, беседа.

### Информационные источники

#### Список литературы для педагогов:

1. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2003.
3. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста, 2024
4. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании: Техника исполнения и методика обучения многооборотным прыжкам, 2023

**Литература для учащихся:**

1. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
2. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
3. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста, 2024
4. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании: Техника исполнения и методика обучения многооборотным прыжкам, 2023

**Список интернет-источников**

1. [tulup.ru](http://tulup.ru)
2. [ru.sport – wiki.org](http://ru.sport-wiki.org)
3. [katki-spb.ru](http://katki-spb.ru)

## Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

**Текущий контроль** фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

**Итоговый контроль** предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося  
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
<b>Дата собеседования:</b>		<b>Всего баллов:</b>

**Оценка уровня знаний и умений обучающегося:**

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

**Соответствует** \_\_\_\_\_ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося  
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы (итоговый)
---

**Алгоритм подсчета результатов:**

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии		Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
<b>1. Временные затраты на освоение программы</b>				
- посещение менее 30% занятий по программе		1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе		2		
- посещение более 60% занятий по программе		3		
<b>2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося</b>				
- теоретический уровень (знания)		3		
- практический уровень (умения, навыки)		3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)		3		
<b>3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося</b>				
- познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)		3		
- регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)		3		
- коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)		3		
<b>4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося</b>				
- ответственное отношение к занятиям		3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения		3		
- приверженность гуманистическим ценностям		3		
<b>5. Учет творческих достижений обучающегося</b> (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)				
- уровень учреждения		1		
- уровень района, города, области		2		
- всероссийский или международный уровень		3		
<b>Сумма баллов:</b>				
<b>Уровень:</b>	диапазон начального уровня	1 - 11	I	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III	III
<b>Дата собеседования:</b>				
<b>Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:</b>				

**Диагностическая карта оценки результатов освоения  
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
<b>1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:</b>		
<b>2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:</b>		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
<b>3. используемые формы контроля:</b>		
<b>4. сохранность контингента в %:</b>		
<b>5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %</b>		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
<b>Дата собеседования:</b>		
<b>Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:</b>		

**Лист корректировки рабочей программы  
(календарно-тематического планирования рабочей программы)  
20\_\_-20\_\_ учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
подпись расшифровка

**СОГЛАСОВАНО** \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_  
подпись расшифровка