



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  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ПРОГРАММЫ»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 1 год

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Фигурное катание. Программы» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

**Адресат программы:** программа разработана для обучающихся, 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 является одним из самых популярных зимних видов спорта. Это сочетание искусства и атлетизма, которое требует от спортсменов высокой техники, грации и выразительности. Программа фигурного катания включает в себя элементы одиночного и парного катания, танцев на льду и синхронного катания. Фигурное катание имеет богатую историю и традиции, начиная с первых соревнований в конце XIX века. Сегодня этот вид спорта привлекает внимание миллионов зрителей по всему миру благодаря своим зрелищным выступлениям и высоким техническим требованиям. Кроме того, фигурное катание активно развивается благодаря новым технологиям и инновациям в обучении и тренировках.

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Объём и срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год (68 часов).

**Цель программы:** развить физические и технические навыки участников, улучшить координацию движений и артистизм, а также воспитать дисциплину и целеустремленность через систематические тренировки и соревнования.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

1. Изучение основ техники фигурного катания, таких как скольжение, прыжки, вращения и танцевальные элементы.
2. Развитие физических качеств, включая силу, гибкость, координацию и выносливость.
3. Улучшение технических навыков и артистизма через выполнение сложных программ.
4. Формирование у спортсменов понимания правил и норм спортивного поведения.

**Развивающие:**

1. Развитие креативности и воображения через создание оригинальных композиций на льду.
2. Стимуляция эмоционального интеллекта и уверенности в себе путем публичных выступлений.
3. Повышение самодисциплины и ответственности через регулярные тренировки и соблюдение режима питания и отдыха.

**Воспитательные:**

1. Формирование навыков здорового образа жизни;
2. Адаптация ребенка в современном обществе;
3. Формирование чувства команды и взаимной поддержки среди участников.
4. Развитие нравственных качеств, таких как честность, трудолюбие и стремление к совершенству.
5. Поддержание здорового образа жизни и популяризация спорта как средства достижения личного успеха и общественного блага.

**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 – 18 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,
- эстафеты,
- контрольные прокаты,
- 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:***

1. Владение основными элементами фигурного катания (прыжками, вращениями, танцевальными движениями).
2. Способность выполнять сложные программы под музыку и выступать перед аудиторией.
3. Понимание принципов построения композиции и развитие художественного вкуса.

##### ***Метапредметные результаты***

1. Развитие личностных качеств, таких как ответственность, настойчивость, самодисциплина.
2. Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов и улучшению своего здоровья.
3. Развитие когнитивных функций, таких как память, внимание, логическое мышление.
4. Формирование коммуникативных навыков, умения работать в команде и взаимодействовать с другими людьми.

##### ***Личностные результаты***

1. Сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
2. Развитые навыки самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;
3. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**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. Основы техники фигурного катания: правильная стойка, скольжение, вращения, прыжки и другие элементы.
2. Правила соревнований по фигурному катанию: правила судейства, оценки выступлений, особенности разных видов программ.
3. Техническая терминология: названия элементов, стилей катания, музыкальных ритмов и так далее.
4. Выполнение базовых элементов фигурного катания: скольжение, повороты, прыжки, вращения.
5. Создание и исполнение короткой и произвольной программ: выбор музыки, разработка хореографии, соединение элементов в связки.

6. Работа над техникой: улучшение качества исполнения элементов, устранение ошибок.

7. Работа над физической подготовкой: выполнение специальных упражнений для фигурного катания, тренировка силы, гибкости и выносливости.

**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.	1	1	0	Опрос Педагогическое наблюдение
	Теоретическая подготовка	1	1	0	
<b>Раздел 2</b>	Подготовка и повторение	20	6	14	Выполнение практических заданий педагога.
<b>Раздел 3</b>	Элементы программы	46	7	39	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>15</b>	<b>53</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  
«Фигурное катание. Программы»  
на 2024-2025 учебный год

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	34	68	1 раз 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  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ПРОГРАММЫ»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Группа: 1-4 классы

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

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** развить физические и технические навыки участников, улучшить координацию движений и артистизм, а также воспитать дисциплину и целеустремленность через систематические тренировки и соревнования.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

1. Изучение основ техники фигурного катания, таких как скольжение, прыжки, вращения и танцевальные элементы.
2. Развитие физических качеств, включая силу, гибкость, координацию и выносливость.
3. Улучшение технических навыков и артистизма через выполнение сложных программ.
4. Формирование у спортсменов понимания правил и норм спортивного поведения.

**Развивающие:**

1. Развитие креативности и воображения через создание оригинальных композиций на льду.
2. Стимуляция эмоционального интеллекта и уверенности в себе путем публичных выступлений.
3. Повышение самодисциплины и ответственности через регулярные тренировки и соблюдение режима питания и отдыха.

**Воспитательные:**

1. Формирование навыков здорового образа жизни;
2. Адаптация ребенка в современном обществе;
3. Формирование чувства команды и взаимной поддержки среди участников.
4. Развитие нравственных качеств, таких как честность, трудолюбие и стремление к совершенству.
5. Поддержание здорового образа жизни и популяризация спорта как средства достижения личного успеха и общественного блага.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты:**

1. Владение основными элементами фигурного катания (прыжками, вращениями, танцевальными движениями).
2. Способность выполнять сложные программы под музыку и выступать перед аудиторией.
3. Понимание принципов построения композиции и развитие художественного вкуса.

**Метапредметные результаты**

1. Развитие личностных качеств, таких как ответственность, настойчивость, самодисциплина.
2. Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов и улучшению своего здоровья.
3. Развитие когнитивных функций, таких как память, внимание, логическое мышление.
4. Формирование коммуникативных навыков, умения работать в команде и взаимодействовать с другими людьми.

**Личностные результаты**

1. Сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
2. Развитые навыки самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;



3. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**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. Основы техники фигурного катания: правильная стойка, скольжение, вращения, прыжки и другие элементы.

2. Правила соревнований по фигурному катанию: правила судейства, оценки выступлений, особенности разных видов программ.

3. Техническая терминология: названия элементов, стилей катания, музыкальных ритмов и так далее.

4. Выполнение базовых элементов фигурного катания: скольжение, повороты, прыжки, вращения.

5. Создание и исполнение короткой и произвольной программ: выбор музыки, разработка хореографии, соединение элементов в связки.

6. Работа над техникой: улучшение качества исполнения элементов, устранение ошибок.

7. Работа над физической подготовкой: выполнение специальных упражнений для фигурного катания, тренировка силы, гибкости и выносливости.

## Содержание программы

### Раздел I. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

#### 1. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Инструктаж по технике безопасности. 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. Подготовка и повторение

#### 2. Упражнения, направленные на повторение

**Теория:** разбор техники выполнения шагов и базовых элементов.

**Практика:** выполнение раскатки, повторение основных шагов: елочка, змейка, перетяжки, тройки, пистолетики, перебежка и тд.

#### 3. Правила постановки программ, обязательные элементы программы

**Теория:** разбор основных правил постановки программ, что такое обязательные элементы, система оценивания.

**Практика:** выполнение раскатки, повторение шагов, вращений, прыжков.

#### 4. Составление списка элементов под каждого учащегося.

**Теория:** составление списка элементов под каждого учащегося.

**Практика:** выполнение раскатки, повторение шагов, вращений, прыжков из составленного списка элементов.

#### 5. Отработка скольжения

**Практика:** выполнение базовых шагов, отработка сложных троек, разворотов, петелек, перебежек и тд.

#### **6. Виды комбинированных вращений**

**Теория:** разбор видов комбинированных вращений, их количество в программе и уровни выполнения.

**Практика:** отработка комбинированных вращений

#### **7. Отработка вращений**

**Практика:** выполнение и отработка всех видов вращений, изучение новых позиций

#### **8. Виды каскадов.**

**Теория:** разбор прыжков, что такое каскад и их количество в программе

**Практика:** выполнение и отработка каскадов в различном сочетании

#### **9. Отработка прыжков**

**Практика:** отработка всего прыжкового состава программы

#### **10. Отработка спирали**

**Теория:** разбор видов спиралей

**Практика:** отработка спирали, фокус внимания на ребра и дотянутые колени

#### **11. Упражнения на ритмику**

**Практика:** выполнение упражнений под ритмичную музыку, метроном, каждый шаг выполняется под удар

### **Раздел III. Элементы программы**

**12. Разбор основных ошибок в программе. Время для отдыха внутри программы, пути восстановления дыхания.**

**Теория:** разбор основных ошибок в программе, возможен ли отдых в программе и как восстановить дыхание на усталости

**Практика:** практическая отработка восстановления дыхания в движении

#### **13. Отработка набора прыжков. Перекидной, тулуп, сальхов, ритбергер**

**Практика:** выполнение одинарных прыжков и каскадов

#### **14. Пути решения проблемы потери элементов внутри программы.**

**Теория:** разбор- как восполнить потерянные прыжки внутри программы и штрафные баллы

**Практика:** поочередное выполнение прыжков и каскадов подряд с заменой элемента внутри упражнения

#### **15. Отработка набора вращений**

**Практика:** выполнение всех видов вращений, изучение и отработка новых позиций

#### **16. Отработка спирали**

**Практика:** отработка спирали, фокус внимания на ребра и дотянутые колени

#### **17. Правила постановки дорожки шагов.**

**Теория:** разбор состава шагов, уровней и правил охвата ледовой площадки при выполнении дорожки шагов

**Практика:** выполнение шагов с фокусировкой внимания на дуги и ребра

#### **18. Правила постановки программ. Разбор**

**Теория:** разбор правил постановки программ, их продолжительность и критерии оценивания

**Практика:** составление коротких связок из шагов, прыжка и вращения

#### **19. Постановка первой половины программы**

**Практика:** составление и отработка первой половины программы

#### **20. Постановка второй половины программы**

**Практика:** составление и отработка второй половины программы

#### **21. Постановка хореографии для программ**

*Практика:* дополнение рук и акцентов в программу

**22. Отработка программы без музыки**

*Практика:* оттачивание и накатка программы без музыки

**23. Отработка программы под музыку**

*Практика:* отработка программ с фокусом внимания на чистоту выполнения элементов

**24. Упражнения, направленные на усложнение элементов программы**

*Практика:* дополнение выученных элементов сложными заходами или выездами

**25. Упражнения на полу, отработка шагов**

*Теория:* правила поведения и действия учащихся во время отработки программ на льду

*Практика:* выполнение разминки на полу, упражнения на статическое удержание позиции для лучшего равновесия на льду в спирали и дорожке шагов, отработка шагов на льду

**26. Отработка программ**

*Практика:* отработка программ с фокусом внимания на чистоту выполнения элементов

**27. Контрольные прокаты**

*Практика:* поочередное выполнение программ под музыку

**28. Подготовка номеров для ледового мероприятия**

*Практика:* постановка номеров для ледового мероприятия

**29. Разбор вероятных ошибок, пути решения в момент проката.**

*Теория:* разбор вероятных ситуаций во время проката

*Практика:* постановка номеров для ледового мероприятия

**30. Ледовое мероприятие**

*Практика:* открытое занятие на льду

**31. Разбор основных ошибок в номерах.**

*Теория:* разбор положительных и успешных моментов, ошибок

*Практика:* работа над ошибками в выполнении элементов

**32. Восстанавливающая тренировка, упражнения на раскатку**

*Практика:* легкая самостоятельная тренировка, раскатка, легкие шаги

**33. Повторение программ**

*Практика:* отработка и прокат программ

**34. Контрольные прокаты**

*Практика:* поочередное выполнение программ под музыку

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

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1.	Знакомство с программой. Инструктаж по техники безопасности	2	05.09.24	
2.	Упражнения, направленные на повторение	2	12.09.24	
3.	Правила постановки программ, обязательные элементы программы	2	19.09.24	
4.	Составление списка элементов под каждого обучающегося.	2	26.09.24	
5.	Отработка скольжения	2	03.10.24	

6.	Виды комбинированных вращений	2	10.10.24	
7.	Отработка вращений	2	17.10.24	
8.	Виды каскадов.	2	24.10.24	
9.	Отработка прыжков	2	31.10.24	
10.	Отработка спирали	2	07.11.24	
11.	Упражнения на ритмику	2	14.11.24	
12.	Разбор основных ошибок в программе. Время для отдыха внутри программы, пути восстановления дыхания.	2	21.11.24	
13.	Отработка набора прыжков. Перекидной, тулуп, сальхов, ритбергер	2	28.11.24	
14.	Пути решения проблемы потери элементов внутри программы.	2	05.12.24	
15.	Отработка набора вращений	2	12.12.24	
16.	Отработка спирали	2	19.12.24	
17.	Правила постановки дорожки шагов.	2	26.12.24	
18.	Правила постановки программ. Разбор	2	09.01.25	
19.	Постановка первой половины программы	2	16.01.25	
20.	Постановка второй половины программы	2	23.01.25	
21.	Постановка хореографии для программ	2	30.01.25	
22.	Отработка программы без музыки	2	06.02.25	
23.	Отработка программы под музыку	2	13.02.25	
24.	Упражнения, направленные на усложнение элементов программы	2	20.02.25	
25.	Упражнения на полу,отработка шагов	2	27.02.25	
26.	Отработка программ	2	06.03.25	
27.	Контрольные прокаты	2	13.03.25	
28.	Подготовка номеров для ледового мероприятия	2	20.03.25	
29.	Разбор вероятных ошибок, пути решения в момент проката.	2	03.04.25	
30.	Ледовое мероприятие	2	10.04.25	
31.	Разбор основных ошибок в номерах.	2	17.04.25	

32.	Восстанавливающая тренировка, упражнения на раскатку	2	24.04.25	
33.	Повторение программ	2	15.05.25	
34.	Контрольные прокаты	2	22.05.25	
<b>Всего:</b>		<b>136</b>		



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

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ПРОГРАММЫ»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Группа: 5-11 классы

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

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** развить физические и технические навыки участников, улучшить координацию движений и артистизм, а также воспитать дисциплину и целеустремленность через систематические тренировки и соревнования.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

1. Изучение основ техники фигурного катания, таких как скольжение, прыжки, вращения и танцевальные элементы.
2. Развитие физических качеств, включая силу, гибкость, координацию и выносливость.
3. Улучшение технических навыков и артистизма через выполнение сложных программ.
4. Формирование у спортсменов понимания правил и норм спортивного поведения.

**Развивающие:**

1. Развитие креативности и воображения через создание оригинальных композиций на льду.
2. Стимуляция эмоционального интеллекта и уверенности в себе путем публичных выступлений.
3. Повышение самодисциплины и ответственности через регулярные тренировки и соблюдение режима питания и отдыха.

**Воспитательные:**

1. Формирование навыков здорового образа жизни;
2. Адаптация ребенка в современном обществе;
3. Формирование чувства команды и взаимной поддержки среди участников.
4. Развитие нравственных качеств, таких как честность, трудолюбие и стремление к совершенству.
5. Поддержание здорового образа жизни и популяризация спорта как средства достижения личного успеха и общественного блага.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты:**

1. Владение основными элементами фигурного катания (прыжками, вращениями, танцевальными движениями).
2. Способность выполнять сложные программы под музыку и выступать перед аудиторией.
3. Понимание принципов построения композиции и развитие художественного вкуса.

**Метапредметные результаты**

1. Развитие личностных качеств, таких как ответственность, настойчивость, самодисциплина.
2. Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов и улучшению своего здоровья.
3. Развитие когнитивных функций, таких как память, внимание, логическое мышление.
4. Формирование коммуникативных навыков, умения работать в команде и взаимодействовать с другими людьми.

**Личностные результаты**

1. Сформированное внимательное отношение к ценности собственного здоровья;
2. Развитые навыки самоуправления и самоконтроля, управления эмоциональным состоянием, самостоятельное принятие решений;

3. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**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. Основы техники фигурного катания: правильная стойка, скольжение, вращения, прыжки и другие элементы.

2. Правила соревнований по фигурному катанию: правила судейства, оценки выступлений, особенности разных видов программ.

3. Техническая терминология: названия элементов, стилей катания, музыкальных ритмов и так далее.

4. Выполнение базовых элементов фигурного катания: скольжение, повороты, прыжки, вращения.

5. Создание и исполнение короткой и произвольной программ: выбор музыки, разработка хореографии, соединение элементов в связки.

6. Работа над техникой: улучшение качества исполнения элементов, устранение ошибок.

7. Работа над физической подготовкой: выполнение специальных упражнений для фигурного катания, тренировка силы, гибкости и выносливости.

## Содержание программы

### Раздел I. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

#### 1. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Инструктаж по технике безопасности. 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. Подготовка и повторение

#### 2. Упражнения, направленные на повторение

**Теория:** разбор техники выполнения шагов и базовых элементов.

**Практика:** выполнение раскатки, повторение основных шагов: елочка, змейка, перетяжки, тройки, пистолетики, перебежка и тд.

#### 3. Правила постановки программ, обязательные элементы программы

**Теория:** разбор основных правил постановки программ, что такое обязательные элементы, система оценивания.

**Практика:** выполнение раскатки, повторение шагов, вращений, прыжков.

#### 4. Составление списка элементов под каждого учащегося.

**Теория:** составление списка элементов под каждого учащегося.

**Практика:** выполнение раскатки, повторение шагов, вращений, прыжков из составленного списка элементов.

#### 5. Отработка скольжения



**Практика:** выполнение базовых шагов, отработка сложных троек, разворотов, петелек, перебежек и тд.

#### **6. Виды комбинированных вращений**

**Теория:** разбор видов комбинированных вращений, их количество в программе и уровни выполнения.

**Практика:** отработка комбинированных вращений

#### **7. Отработка вращений**

**Практика:** выполнение и отработка всех видов вращений, изучение новых позиций

#### **8. Виды каскадов.**

**Теория:** разбор прыжков, что такое каскад и их количество в программе

**Практика:** выполнение и отработка каскадов в различном сочетании

#### **9. Отработка прыжков**

**Практика:** отработка всего прыжкового состава программы

#### **10. Отработка спирали**

**Теория:** разбор видов спиралей

**Практика:** отработка спирали, фокус внимания на ребра и дотянутые колени

#### **11. Упражнения на ритмику**

**Практика:** выполнение упражнений под ритмичную музыку, метроном, каждый шаг выполняется под удар

### **Раздел III. Элементы программы**

**12. Разбор основных ошибок в программе. Время для отдыха внутри программы, пути восстановления дыхания.**

**Теория:** разбор основных ошибок в программе, возможен ли отдых в программе и как восстановить дыхание на усталости

**Практика:** практическая отработка восстановления дыхания в движении

#### **13. Отработка набора прыжков. Перекидной, тулуп, сальхов, ритбергер**

**Практика:** выполнение одинарных прыжков и каскадов

#### **14. Пути решения проблемы потери элементов внутри программы.**

**Теория:** разбор- как восполнить потерянные прыжки внутри программы и штрафные баллы

**Практика:** поочередное выполнение прыжков и каскадов подряд с заменой элемента внутри упражнения

#### **15. Отработка набора вращений**

**Практика:** выполнение всех видов вращений, изучение и отработка новых позиций

#### **16. Отработка спирали**

**Практика:** отработка спирали, фокус внимания на ребра и дотянутые колени

#### **17. Правила постановки дорожки шагов. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** разбор состава шагов, уровней и правил охвата ледовой площадки при выполнении дорожки шагов. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** выполнение шагов с фокусировкой внимания на дуги и ребра

#### **18. Правила постановки программ. Разбор**

**Теория:** разбор правил постановки программ, их продолжительность и критерии оценивания

**Практика:** составление коротких связок из шагов, прыжка и вращения

#### **19. Постановка первой половины программы**

**Практика:** составление и отработка первой половины программы

#### **20. Постановка второй половины программы**

**Практика:** составление и отработка второй половины программы

#### **21. Постановка хореографии для программ**

*Практика:* дополнение рук и акцентов в программу

**22. Отработка программы без музыки**

*Практика:* оттачивание и накатка программы без музыки

**23. Отработка программы под музыку**

*Практика:* отработка программ с фокусом внимания на чистоту выполнения элементов

**24. Упражнения, направленные на усложнение элементов программы**

*Практика:* дополнение выученных элементов сложными заходами или выездами

**25. Упражнения на полу, отработка шагов**

*Теория:* правила поведения и действия учащихся во время отработки программ на льду

*Практика:* выполнение разминки на полу, упражнения на статическое удержание позиции для лучшего равновесия на льду в спирали и дорожке шагов, отработка шагов на льду

**26. Отработка программ**

*Практика:* отработка программ с фокусом внимания на чистоту выполнения элементов

**27. Контрольные прокаты**

*Практика:* поочередное выполнение программ под музыку

**28. Подготовка номеров для ледового мероприятия**

*Практика:* постановка номеров для ледового мероприятия

**29. Разбор вероятных ошибок, пути решения в момент проката.**

*Теория:* разбор вероятных ситуаций во время проката

*Практика:* постановка номеров для ледового мероприятия

**30. Ледовое мероприятие**

*Практика:* открытое занятие на льду

**31. Разбор основных ошибок в номерах.**

*Теория:* разбор положительных и успешных моментов, ошибок

*Практика:* работа над ошибками в выполнении элементов

**32. Восстанавливающая тренировка, упражнения на раскатку**

*Практика:* легкая самостоятельная тренировка, раскатка, легкие шаги

**33. Повторение программ**

*Практика:* отработка и прокат программ

**34. Контрольные прокаты**

*Практика:* поочередное выполнение программ под музыку

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

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1.	Знакомство с программой. Инструктаж по техники безопасности	2	04.09.24	
2.	Упражнения, направленные на повторение	2	11.09.24	
3.	Правила постановки программ, обязательные элементы программы	2	18.09.24	
4.	Составление списка элементов под каждого обучающегося.	2	25.09.24	
5.	Отработка скольжения	2	02.10.24	

6.	Виды комбинированных вращений	2	09.10.24	
7.	Отработка вращений	2	16.10.24	
8.	Виды каскадов.	2	23.10.24	
9.	Отработка прыжков	2	06.11.24	
10.	Отработка спирали	2	13.11.24	
11.	Упражнения на ритмику	2	20.11.24	
12.	Разбор основных ошибок в программе. Время для отдыха внутри программы, пути восстановления дыхания.	2	27.11.24	
13.	Отработка набора прыжков. Перекидной, тулуп, сальхов, ритбергер	2	04.12.24	
14.	Пути решения проблемы потери элементов внутри программы.	2	11.12.24	
15.	Отработка набора вращений	2	18.12.24	
16.	Отработка спирали	2	25.12.24	
17.	Правила постановки дорожки шагов. Инструктаж по технике безопасности.	2	15.01.25	
18.	Правила постановки программ. Разбор	2	22.01.25	
19.	Постановка первой половины программы	2	29.01.25	
20.	Постановка второй половины программы	2	05.02.25	
21.	Постановка хореографии для программ	2	12.02.25	
22.	Отработка программы без музыки	2	19.02.25	
23.	Отработка программы под музыку	2	26.02.25	
24.	Упражнения, направленные на усложнение элементов программы	2	05.03.25	
25.	Упражнения на полу,отработка шагов	2	12.03.25	
26.	Отработка программ	2	19.03.25	
27.	Контрольные прокаты	2	02.04.25	
28.	Подготовка номеров для ледового мероприятия	2	09.04.25	
29.	Разбор вероятных ошибок, пути решения в момент проката.	2	16.04.25	
30.	Ледовое мероприятие	2	23.04.25	
31.	Разбор основных ошибок в номерах.	2	30.04.25	

32.	Восстанавливающая тренировка, упражнения на раскатку	2	07.05.25	
33.	Повторение программ	2	14.05.25	
34.	Контрольные прокаты	2	21.05.25	
<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.	Теоретическое занятие	<p><u>Приемы:</u> Объяснительно-иллюстративный, самооценка, выполнение практических заданий, частично-поисковый.</p> <p><u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха.</p> <p><u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии.</p> <p><u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи.</p> <p><u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала, творческая работа.</p>	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка, учебная литература. Видеоматериал, иллюстрации.	Опрос Педагогическое наблюдение
	Теоретическая подготовка				
Раздел 2	Подготовка и повторение	Теоретическое и практическое занятие			
Раздел 3	Элементы программы	Теоретическое и практическое занятие		Литература по теме. Интернет – источники.	Выполнение практических заданий педагога.

### 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