

муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30 августа 2022 г. № 4

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ Н.В. Ковалева  
Приказ № 34-8 от «01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ  
– НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

**для детей 6-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик:

Татевосян Т.Ю., тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Календарный учебный график.....	6
Учебный план.....	7
Содержание программы.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	13
Контрольно-измерительные материалы.....	31
Материально-техническое обеспечение.....	36
Информационные источники.....	37
Приложение.....	38

## Пояснительная записка

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

**Актуальность программы** очевидна, ведь катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности воспитанников ДОО. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия фигурным катанием значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. Укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У занимающихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность детей.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании»,
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Отличительные особенности программы** - данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов в спортивной школе Олимпийского резерва.

**Адресат программы** – воспитанники старших и подготовительных групп ДОО.

**Цель программы** – сформировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям по обучению катанию на коньках и занятиям спортом.

### Задачи

#### **Обучающие:**

- обучить основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;

-обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;

- ознакомить с экипировкой фигуриста и правилами ухода за коньками;
- ознакомить с гигиеной фигуриста;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

***Развивающие:***

- развить у детей такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

***Воспитательные:***

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

**Условия реализации программы**

В группу начальной подготовки принимаются воспитанники ДОО 6-7 лет, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение от родителя (законного представителя), а также допуск врача педиатра.

**Наполняемость группы:** 12 – 15 чел.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Весь период обучения подразделяется на ледовую и вне ледовую подготовку.

Занятия по вне ледовой подготовке проводятся в чистом и проветренном спортивном зале ДОО и на улице (спортплощадка, стадион) и включают:

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

На улице занятия проводятся при благоприятных погодных условиях в сентябре и апреле, мае.

**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, магнитофон.

Занятия по ледовой подготовке включают техническую подготовку ТП и проводятся на качественно подготовленном ледовом покрытии ФСК «Некрасовский».

Поскольку занятия на ледовой арене не зависят от погодных условий (каток крытый), то начинаться могут с сентября по октябрь, а заканчиваться с апреля по май и, следовательно, при неблагоприятных погодных условиях замещаются занятиями в спортзале. Для занятий на ледовом покрытии учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту для коленей, локтей и головы) в специально оборудованной раздевалке.

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

Формы организации занятий: учебно – тренировочные занятия, игры, эстафеты, организованная самостоятельная деятельность, физкультурные досуги и праздники.

Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная.

Педагогическая целесообразность – повышение физической работоспособности, развития двигательных качеств, пластичности, чувства ритма и музыкальности, а также воспитания эстетического вкуса дошкольников. Для повышения интереса занимающихся к занятиям фигурным катанием и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** создают у детей предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Специфические методы:**

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств;
- игровой;
- круговой;
- соревновательный.

Разучивание двигательных действий осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой, круговой и соревновательный методы на катке применяются после того, как у занимающихся закрепились навыки катания.

**Планируемые результаты**

Освоив программу обучения группы начальной подготовки, воспитанники ДОО должны:

- знать правила поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма, основные элементы начальной подготовки по фигурному катанию на коньках, элементы экипировки фигуриста и правила ухода за коньками.
- уметь правильно падать на льду, принимать правильное положение тела при катании на коньках;
- овладеть азами фигурного катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад, скольжение на ребрах, шаги, дуги повороты, спирали вперед и назад, вращение на двух ногах, подскоки);
- применять полученные умения в творческой деятельности (выступления перед родителями, на спортивных праздниках);
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- освоить правила здорового и безопасного образа жизни, правила гигиены и режима питания фигуриста начальной подготовки.
- осуществлять элементы планирования, регулирования, контроля и оценивания своих действий.

**Результативность освоения программы** оценивается по основным показателям:

- умение технически правильно выполнять элементы начальной подготовки по фигурному катанию,
- способность справляться с предлагаемыми нагрузками согласно своему возрасту,
- адекватная реакция организма на выполняемую нагрузку (пульс, частота дыхания).

**Форма подведения итогов:**

Результаты работы по реализации данной программы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, динамикой роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности воспитанников, а также по отзывам детей, родителей, социальных партнёров.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09	31.05	36	144	2 раз в неделю 2 уч. часа

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж	2	2	-	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	30	6	24	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	18	4	14	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	10	2	8	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	76	14	62	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	8	-	8	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

## Содержание программы /первое полугодие/

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

- Знакомство с программой начального обучения. Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Техника 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.

- Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками.

- Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

### 2. Общая физическая подготовка.

#### *Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

#### *Практика*

Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;

- упражнения для головы и шеи;

- упражнения для плечевого пояса и рук;

- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);

- упражнения для ног (колени, голеностоп);

- прыжки через скакалку на двух ногах;

- кувырки, перекаты;

- стойка на лопатках;

- «мост» (и.п. - лежа);

- полушпагаты, шпагаты;

- игры со скакалкой;

- игры с мячом;

- игра с элементами статических поз;

- эстафеты;

- игры на льду.

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

### 3. Специальная физическая подготовка.

#### *Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

#### *Практика*

Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

- «ласточка»;

- «пистолетик»;

- упражнения для выработки навыков вращения;

- прыжки на месте в 0,5; 1 оборот вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две и одну ногу - туры;



- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо;
- прыжки с продвижением на одной ноге лицом вперед;
- посадка фигуриста;
- «перекидной» прыжок;
- имитация скольжения «елочкой»;
- «саночки» на месте;
- обучение падениям на месте и в движении;
- упражнения в коньках на полу.

#### 4. Хореографическая подготовка.

##### *Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

##### *Практика*

Выполнение упражнений:

- позиции ног 3,1,2,5;
- деми - плие на 1,2 позициях у станка
- позиции рук на середине;
- арабеск;
- шаг «полька».

#### 5. Техническая подготовка.

##### *Теория*

Техника безопасности при выполнении основных элементов фигурного катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений.

##### *Практика*

Выполнение элементов:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы на месте с опорой на борт и без опоры;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах;
- обучение падениям на месте и в движении;
- скольжение «елочкой»;
- стартовые движения и скольжение со старта вперед;
- «фонарик» вперед и назад, с различным положением рук;
- «цапелька»;
- «саночки» вперед;
- «змейка» вперед;
- «веревочка» вперед;
- «самокат» вперед;
- смена направления скольжения;
- вращение на двух ногах;
- «циркуль» вперед;
- способы торможения;
- «ласточка» вперед;
- «пистолетик»;
- подскоки на двух ногах;
- комбинации из разученных элементов.

#### 6. Контрольные испытания.

В спортзале проводятся в начале и в конце 1 полугодия.

##### *Теория*

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

#### *Практика*

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;
- прыжок в длину с места;
- прыжки через скакалку (кол-во раз);
- подъем туловища из и.п. лежа (кол-во раз );
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;
- прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;
- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. лежа;
- шпагат ( на выбор);
- «цапелька» (10 сек. на каждой ноге);
- «ласточка» (5сек. на каждой ноге);
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на льду проводится в конце 1 полугодия.

- скольжение «елочкой»;
- комбинация «фонарик» вперед – «саночки» вперед;
- «змейка» вперед;
- «цапелька» вперед;
- «ласточка» вперед;
- «веревочка» вперед;
- «циркуль» вперед;
- вращение на двух ногах.

### **Содержание программы /2 полугодие/**

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

- Знакомство с программой второго года обучения.
- Виды фигурного катания на коньках.
- Одежда фигуриста в различные периоды занятий, в различных условиях, для различных видов фигурного катания. Эстетическая сторона одежды фигуристов. Особенности тренировочной одежды и одежды для выступлений.

2.Общая физическая подготовка.

#### *Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

#### *Практика*

Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;
- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);
- упражнения для ног ( колени, голеностоп );
- прыжки через скакалку на двух, одной ноге;

- переворот боком – «колесо»;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. стоя;
- полу шпагаты, шпагаты;
- игры со скакалкой;
- игры с мячом;
- игра с элементами статических поз;
- эстафеты;
- п/и на льду.

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

### 3. Специальная физическая подготовка.

#### *Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

#### *Практика*

Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;
- «ласточка»;
- «колечко»;
- приседания в «пистолетике»;
- упражнения для выработки навыков вращения на спиоре, диске здоровья;
- прыжки на месте в 1 оборот влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу - туры;
- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо;
- прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед;
- «перекидной» прыжок.

### 4. Хореографическая подготовка.

#### *Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

#### *Практика*

Выполнение упражнений:

- позиции ног 3,1,2,5;
- деми плие на 1,2 позициях у станка и на середине;
- позиции рук на середине;
- арабеск;
- элементы из русских народных танцев.

### 5. Техническая подготовка.

#### *Теория*

Техника безопасности при выполнении основных элементов фигурного катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений.

#### *Практика*

Выполнение элементов

- скольжение «елочкой»;
- скольжение по дугам вперед;
- «фонарик» вперед и назад, с различным положением рук;
- «цапелька» вперед;
- «саночки» вперед и назад;
- «змейка» вперед и назад;

- «веревочка» вперед;
- скрестный шаг вперед;
- «самокат» вперед;
- «листки» вперед;
- смена фронта скольжения;
- вращение на двух ногах, с захода, на одной ноге «винт»;
- «циркуль» вперед и назад;
- способы торможения;
- «ласточка» вперед;
- «пистолетик» вперед;
- подскоки на двух ногах;
- «козлик»;
- скольжение в выпаде вперед;
- комбинации из разученных элементов.

#### 6. Контрольные испытания.

В спортзале проводятся в конце 2 полугодия.

##### *Теория*

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

##### *Практика*

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;
- прыжок в длину с места;
- прыжки через скакалку (кол-во раз );
- подъем туловища из и.п. лежа( кол-во раз );
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;
- прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;
- «перекидной» прыжок;
- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. стоя;
- шпагат (два на выбор);
- «ласточка» (5 сек. на каждой ноге);
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на льду проводится в конце 2 полугодия.

- смена фронта скольжения;
- «фонарик» назад;
- «змейка» назад;
- скрестный шаг вперед;
- «ласточка» вперед на правой и левой ногах;
- «пистолетик» вперед;
- «циркуль» назад;
- вращение «винт».
- применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками в фигурном катании на коньках;
- выполнять шаги произвольного катания, дуги, повороты, спирали вперед;
- выполнять простые вращения на двух ногах и одной ноге;
- выполнять простые подскоки.

## Календарно-тематическое планирование

(1 полугодие обучения)

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов	
			Теория	Практика
1.		Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	0,5	0,5
2.		Первичный инструктаж. ОРУ. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперед на двух ногах. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	0,5	0,5
3.		ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений. 3-я позиция ног в хореографии. Игра с мячом.	+	1
4.		ОРУ. Прыжки на месте в 0,5 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	1
5.		ОРУ. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Танцевальный шаг «полька». Игра с элементами статических поз.	+	1
6.		ОРУ. Прыжки с продвижением с поворотом в 0,5 об. на двух ногах. Прыжки через скакалку. Эстафета.	+	1
7.		ОРУ. Обучение падениям на месте. Игра с мячом.	+	1
8.		ОРУ. Прыжки на месте в 0,5; 1 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	1
9.		ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений. 3-я позиция ног и позиции рук в хореографии. Игра с элементами статических поз.	+	1
10.		ОРУ. Прыжки на месте в 0,5; 1 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	1
11.		ОРУ. «Саночки» на месте. 1-ая и 2-ая позиции ног в хореографии. Имитация вращений. Игра с мячом.	+	1
12.		ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Игра с элементами статических поз.	+	1
13.		ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений. 3-я позиция ног и позиции рук в хореографии, арабеск. Игра с элементами статических поз.	+	1

14.		ОРУ. Прыжки на месте в 0,5;1 об. С приземлением на одну ногу. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	+	1
15.		ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Игра с элементами статических поз.	+	1
16.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	+	1
17.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	+	1
18.		Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	1
19.		Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	1
20.		ОРУ. Обучение падениям. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Игра с мячом.	+	1
21.		ОРУ. Обучение падениям. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Игра с элементами статических поз.	+	1
22.		Первичный инструктаж. Экипировка фигуриста, правила ухода и шнуровки коньков. Упражнения в коньках на полу.	0,5	0,5
23 - 24.		Экипировка. Впервые на льду. Ходьба вперед, боком приставными шагами с опорой на борт. Полу приседы и приседы с опорой на борт. Обучение падениям на месте и в движении.	+	2
25 - 26.		Экипировка. Ходьба вперед, высоко поднимая колени, боком приставными шагами с опорой на борт и без опоры. Полу приседы и приседы с опорой на борт и без опоры. Обучение падениям на месте и в движении. Торможение.	+	2
27.		<b>Основы знаний:</b> 1. Подбор коньков. 2. Правильная шнуровка коньков. 3. Техника безопасности : техника падений (отработка вне льда и на льду с надетыми коньками). Отработка навыков падения без травм. <b>Основная стойка.</b> 1. Стойка лицом к борту, опираясь руками о борт, ноги слегка согнуты. 2. Стойка, ноги параллельно, руки в стороны, без	+	1

		<p>опоры.</p> <p>3. Стойка, ноги в V-образном положении, руки в стороны.</p> <p>4. «Пружинка» на месте.</p> <p>5. Приседы с заданным положением рук.</p> <p>6. Скольжение после нескольких шагов разбега.</p> <p>7. "Неваляшка" на месте</p>		
28		<p><b>Ходьба на коньках.</b></p> <p>1. Попеременное поднимание ног, стоя у борта, с опорой.</p> <p>2. Попеременное поднимание ног с маленьким шагом вперед.</p> <p>3. Попеременное поднимание ног боком приставными шагами.</p> <p>4. Ходьба с опорой о стул двумя руками.</p> <p>5. Ходьба без опоры, руки в стороны, постановка ног параллельно.</p> <p>6. Ходьба без опоры, руки в стороны, но постановка ног V-образное.</p> <p>7. Два-три коротких шага с более продолжительным следующим.</p>	+	1
29		<p><b>Ходьба в полуприседе:</b></p> <p>1. Ходьба с постановкой ног параллельно, руки на коленях.</p> <p>2. Ходьба с V-образной постановкой ног с продвижением вперед.</p> <p>3. Ходьба с постановкой ног параллельно, ходьба с V-образной постановкой ног с руки в стороны с продвижением вперед.</p> <p>4. Ходьба спиной вперед.</p> <p>5. Ходьба приставными шагами с продвижением вперед.</p>	+	1
30		<p><b>Ходьба на зубцах.</b></p> <p>1.Подъем на носки с опорой руками о борт.</p> <p>2.Ходьба на месте с опорой руками о борт.</p> <p>3.Ходьба приставными шагами с опорой руками о борт.</p> <p>4. Подъем на носки, ходьба приставными шагами без опоры.</p> <p>5.Ходьба вперед, назад, параллельно борту, с опорой одной рукой за борт.</p> <p>6.Ходьба вперед, назад, боком пристав, шагами без опоры.</p> <p>7.Ходьба различными способами (постановка ног: скрестно, сверху, снизу, чередование любое) с</p>	+	1

		<p>продвижением 8-10 шагов.</p> <p>8. Ходьба на пятках с опорой и без неё.</p>		
31.		<p><b>Пассивные способы приобретения скорости:</b></p> <p><b>Толчком</b>, толчком сзади за плечи, стоя, в приседе.</p> <p><b>Тягой</b>, за две руки, стоя впереди ученика, за одну руку, за одну руку в приседе.</p> <p><b>Активные способы приобретения скорости:</b></p> <p>1. Толчком одной и скольжение на двух ногах.</p> <p>2. Разбег – ходьба – удержаться немного в положении на двух ногах.</p> <p>3. Разбег – ходьба – удержаться дольше в скольжении на двух ногах.</p> <p>4. С одного шага разбега проскользить недолго на двух ногах.</p> <p>5. С одного шага разбега более длительное скольжение на двух ногах.</p> <p>6. С одного шага разбега скользить в полуприседе, приседе.</p> <p>7. «Пружинка» с толчка одной.</p>	+	1
32.		<p><b>Бег на коньках, зубцах</b></p> <p>1. Бег с продвижением вперед на всем коньке на очень короткую дистанцию.</p> <p>2. Бег с продвижением вперед на всем коньке на заданную дистанцию с места.</p> <p>3. Бег боком приставными шагами, с постановкой ног скрестно.</p> <p>Совершенствование бега и скольжения.</p>	+	1
33.		<p><b>Остановка пяткой конька на скольжении вперед.</b></p> <p>1. После небольшого разбега приподнять слегка носок конька, притормаживая.</p> <p>2. При скольжении на двух ногах насколько раз подряд то же самое.</p> <p>3. При скольжении на двух ногах с помощью тренера (поддержка).</p> <p>4. При скольжении на двух ногах движение, но попеременно одной, другой ногой</p> <p>5. Нарисовать линию заданной длины, прямую линию, параллельную линию.</p>	+	1
34.		<p><b>Притормаживание одной ногой на скольжение вперед.</b></p> <p>1. Ходьба вперед с постановкой ног носками вовнутрь.</p> <p>2. На медленном ходу ставить ногу развернутую носком внутрь слегка вперед, на более быстром ходу до полной остановки, на быстром скольжении.</p>	+	1



		<p><b>Остановка способом «Волокуша».</b></p> <p>1.Исполнение на месте – имитация.</p> <p>2.С маленького хода – несколько раз подряд.</p> <p>3.На быстром ходу.</p> <p>4. С выполнением задания – кто соберет больший комок снега.</p> <p>5. Выполняется на указанном отрезке дистанции у ориентира.</p>		
35.		<p>Остановка двумя ногами на скольжении назад.</p> <p>1.На медленном скольжении назад приподняться на зубцах, до полной остановки, на быстром скольжении.</p> <p>Остановка «Полуплуг»</p> <p>1.С места объезд одной ногой другую («полуфонарик»).</p> <p>2. С места объезд одной ногой другую («полуфонарик») на маленьком ходу то же самое.</p> <p>3. С места объезд одной ногой другую («полуфонарик»), но нажимом на поворачиваемую ногу.</p> <p>4. На быстром ходу нажим более сильный, до остановки полной.</p> <p>5.С выполнением заданий (по сигналу, у ориентира и т.п.).</p>	+	1
36.		<p>Техника «Плуг» вперед, назад</p> <p>1.С места фонарик с сильным нажимом на внутреннем ребре при сведений ног.</p> <p>2.После нескольких фонариков остановка за счет нажима на внутренние ребра.</p> <p>3.После нескольких шагов скольжения остановка фонариками.</p> <p>4.После разбега скольжением остановка.</p>	+	1
37.		<p><b>Основы скольжения вперед и назад:</b></p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>1.Два коротких шага, третий более продолжительный, руки на коленях, в стороны.</p> <p>2.Два-три шага, проскользить коротко на двух ногах,</p>	+	1

		<p>руки на коленях, в сторону.</p> <p>3.То же, скольжение более продолжительное.</p> <p>4.Два коротких шага, третий – длинный (ритм 1-2, 1-4).</p> <p>5.Толчок одной, проскользить на двух, одной.</p> <p>6.Поочередное оттачивание обеими ногами без перехода на скольжение на одной ноге (скольжение в двухопорном положении).</p>		
38.		<p>«Елочка»</p> <p>1.Скольжение на одной ноге после разбега.</p> <p>2.Скольжение «елочкой» без промежуточного вставания на две ноги.</p> <p>3.Скольжение «елочкой» медленно – на длину проката на одной ноге.</p> <p>4.Скольжение «елочкой» на ориентиры, соблюдая заданный ритм, по рисунку.</p> <p>5.Скольжение «елочкой» на сильно согнутых ногах.</p> <p>6.Выполнение определенного отрезка дистанции за определенное количество шагов.</p> <p>7.Скольжение с помощью тренера (задает ритм движения, длину скольжения).</p>	+	1
39.		<p>Скольжение назад:</p> <p>1. Стоя лицом к борту, держась за него руками, поднимание поочередное ног с последующей постановкой ноги на лед носки внутрь.</p> <p>2.То же упражнение, но с маленьким шагом назад – короткое скольжение.</p> <p>3.Два коротких шага, третий с более длинной фазой скольжения.</p> <p>4.Повороты коньков из стороны в сторону с продвижением назад.</p> <p>5.Ноги параллельно, на ширине плеч, поворот коньков с нажимом (толчки).</p> <p>6.Скольжение с помощью педагога.</p> <p>7. Самостоятельное скольжение назад.</p>	+	1
40.		<p><b>«Фонарики» вперед и назад</b></p> <p>1.На месте развернув носки коньков наружу сильно согнуть ноги в коленях – несколько раз подряд присесть.</p> <p>2. На месте развернув носки коньков наружу сильно согнуть ноги в коленях – несколько раз подряд присесть, но с продвижением вперед.</p> <p>3. На месте развернув носки коньков наружу сильно согнуть ноги в коленях – несколько раз подряд</p>	+	1

		<p>присесть самостоятельно, в вершине начинать сведение ног вместе.</p> <p>4. На месте развернув носки коньков наружу сильно согнуть ноги в коленях – несколько раз подряд присесть, подряд через присед.</p> <p>5. Несколько «фонариков» подряд с места, после набора хода – остановка.</p> <p>6. «Фонарики» на сильно согнутых ногах, с работой рук (круги).</p> <p>7. Набрать скорость «фонариками».</p> <p>8. Со скольжения перейти на скольжение «фонариками», не теряя скорости.</p> <p>9. Выполнение «фонариков» на время.</p> <p>10. Выполнение «фонариков» с переходом на одну ногу, на два ребра, на одно ребро.</p>		
41.		<p><b>«Змейки» вперед и назад</b></p> <p>1. Имитация на месте, с опорой, без опоры.</p> <p>2. Медленный объезд стоек на двух ногах.</p> <p>3. Медленный объезд стоек на двух ногах с изменением расстояния между стоек.</p> <p>4. Медленный объезд стоек на двух ногах без ориентиров.</p> <p>5. Медленный объезд стоек на двух ногах с увеличением скорости, обращая внимание на работу коленей.</p> <p>6. Медленный объезд стоек на двух ногах на одной ноге.</p> <p>7. Медленный объезд стоек на двух ногах с работой рук.</p> <p>8. «Слалом».</p>	+	1
42.		<p><b>«Змейки» вперед и назад</b></p> <p>1. Имитация на месте, с опорой, без опоры.</p> <p>2. Медленный объезд стоек на двух ногах.</p> <p>3. Медленный объезд стоек на двух ногах с изменением расстояния между стоек.</p> <p>4. Медленный объезд стоек на двух ногах без ориентиров.</p> <p>5. Медленный объезд стоек на двух ногах с увеличением скорости, обращая внимание на работу коленей.</p> <p>6. Медленный объезд стоек на двух ногах на одной ноге.</p> <p>7. Медленный объезд стоек на двух ногах с работой рук.</p> <p>8. «Слалом».</p>	+	1

43.		<p><b>«Саночки» в скольжении вперед, назад.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение в полуприседе, приседе по прямой, по дуге.</li> <li>2. Приседы, полуприседы на скольжении по прямой, по дуге.</li> <li>3. «Пружинка» по прямой, по дуге в различном темпе.</li> <li>4. «Пружинка» без потери темпа.</li> </ol>	+	1
44 - 45.		<p>Целевой инструктаж.</p> <p>Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеска, «змейка» вперед.</p> <p>Игра.</p>	0,5	1,5
46 - 47.		<p>Целевой инструктаж.</p> <p>Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета.</p>	0,5	1,5
48 - 49.		<p>Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки, «пистолетик».</p> <p>Эстафета.</p>	0,5	1,5
50 - 51.		<p>Повторный инструктаж.</p> <p>Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед. Подскоки, «пистолетик».</p>	+	2

		«Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.		
52 - 53.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	2
54 - 55.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	2
56 - 57.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	2
58 - 59.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	2
60 - 61.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением	+	2

		рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.		
62 - 63.		Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.	+	2
64 - 65.		Экипировка. Контрольные испытания.	+	2
66 - 67.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	2
68 - 69.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	2
70 - 71.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на	+	2

		месте. Эстафета.		
72		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разным положением рук. Смена направления скольжения. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед – «саночки» вперед и в обратной последовательности, арабеска, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. «Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.	+	1
Итого:			3,0	69,0
«+»		Сообщение теоретических сведений на всех практических занятиях при изучении нового материала		

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов	
			Теория	Практика
1.		Вводное занятие. Т.Б. Вводный инструктаж. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	0,5	0,5
2.		Первичный инструктаж. Виды фигурного катания на коньках. Одежда фигуриста в различные периоды занятий, в различных условиях, для различных видов фигурного катания. Эстетическая сторона одежды фигуристов. Особенности тренировочной одежды и одежды для выступлений. Игры со скакалкой.	0,5	0,5
3.		ОРУ. Повторение пройденного. Упражнения на равновесие.	+	1
4.		Первичный инструктаж. Повторение правил шнуровки и ухода за коньками. Прыжки в 0,5 и 1 оборот. Повторение позиций рук и ног в хореографии.	0,5	0,5
5-6.		Экипировка. Выход на лёд. Раскатка. Повторение пройденного.	+	2
7-8.		<b>Катание по прямой с выполнением движений руками:</b> 1. Катание по прямой «Ёлочка» с произвольными движениями руками. 2. Разбег короткими, длинными шагами, движения рук произвольные. 3. Скольжение с маховыми движениями рук при толчке (толком одной). Скольжение по прямой с руками за спину, маховые движения одной рукой, другая за спину, двумя руками попеременно. 4. Ускорения с маховыми движениями рук.	+	2
9.		<b>Катание по кругу в низкой посадке с движениями рук.</b>	+	1



		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной (наружной) с маховыми движениями рукой, двумя руками, на другой.</li> <li>2. Тоже на внутреннем ребре.</li> </ol>		
10.		<p><b>Скольжение по дуге – (поворот) – вперед, назад.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение по дуге на двух, не отрывая ног ото льда.</li> <li>2. Скольжение на одной после толчка другой.</li> <li>3. С разбега переход на скольжение на сомкнутых ногах и поворот у ориентира.</li> <li>4. С маховым движением свободной ноги.</li> <li>5. С разбега переход на скольжение по дуге, нарисованной или выложенной фигурами.</li> </ol>	+	1
11-12.		<p><b>Реберное скольжение по дуге.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчком одной скольжение на другой по дуге произвольной.</li> <li>2. Скольжение по пологой дуге на дальность.</li> <li>3. Скольжение на ребре по дуге на ориентир в установку.</li> <li>4. Переменное скольжение с одной и другой ноги в коридоре на ориентиры</li> <li>5. Скольжение длинными дугами.</li> <li>6. «Веревочка».</li> <li>7. Скольжение маленькими дугами – темповое.</li> <li>8. Попеременное скольжение по большим и маленькими дугам.</li> <li>9. С маховыми движениями свободной ноги.</li> </ol>	+	2
13-14.		<p><b>Бег по кругу с выходом на прямую и наоборот.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с различным положением рук (за спину, в стороны, маховыми движениями).</li> <li>2. Бег в различном темпе.</li> <li>3. Произвольное катание.</li> </ol>	+	2
15-16.		<p><b>Скольжение в выпаде, скрестном выпаде.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение в глубоком выпаде по прямой, по дуге.</li> <li>2. Скольжение в выпаде попеременно на одну, другую ногу.</li> <li>3. Скольжение в скрестном выпаде.</li> <li>4. Переход из выпада в скрестный выпад.</li> <li>5. Переход из «фонарика» в скрестный выпад.</li> </ol>	+	2
17-18.		<p><b>Перебежка вперед и назад.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация у борта, с опорой, без нее.</li> <li>2. «Самокаты» наружные, внутренние отдельно, попеременно.</li> <li>3. Перебежка без отрыва ног ото льда.</li> </ol>	+	2

		<p>4. Перебежка по маленькому кругу, постепенно увеличивая диаметр круга.</p> <p>5. Перебежка с помощью тренера, партнера.</p> <p>6. Собственно перебежка в различном темпе, с различным положением рук.</p>		
19-20.		<p><b>Простейшие спирали вперед и назад.</b></p> <p>а) низкие, средние, высокие; б) наружные, внутренние, комбинированные.</p> <p>1. В позе скольжения на одной, двух ногах.</p> <p>2. В позе «Пистолетика» по- прямой</p> <p>3 В позе «Цапелки», в чередовании.</p> <p>4. В позе «Ласточки» без наклона, с наклоном, но прямой, по дуге, кругу.</p> <p>5. С различным заданием – с добавлением ускорения за счёт маха, толчка, подскока.</p>	+	2
21.		<p>1. Скольжение вперед, назад влево-вправо, вправо-влево.</p> <p>2. Змейками, выпадами, дужками, дугами, верёвочками, скрестными шагами, перетяжками.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование навыков катания.</p>	+	1
22.		<p><b>Спираль по кругу (обводки).</b></p> <p>1. Спираль (пистолетик, поза скольжения «елочкой», «ласточка», поза с ногой в сторону и т.д.) по кругу большого диаметра.</p> <p>2. Спираль (пистолетик, поза скольжения «елочкой», «ласточка», поза с ногой в сторону и т.д.) по кругу маленького диаметра.</p> <p>3. Спираль по дуге с увеличением её кривизны.</p>	+	1
23.		<p><b>Спираль по кругу (обводки).</b></p> <p>1. Спираль (пистолетик, поза скольжения «елочкой», «ласточка», поза с ногой в сторону и т.д.) по кругу большого диаметра</p> <p>2. Спираль (пистолетик, поза скольжения «елочкой», «ласточка», поза с ногой в сторону и т.д.) по кругу маленького диаметра.</p> <p>3. Спираль по дуге с увеличением её кривизны.</p>	+	1
24-25.		<p>Вращение на <b>двух, одной</b> ноге на месте.</p> <p>1. Повороты на двух, одной ноге за счет поворотов плеч и рук.</p> <p>2. Вращение в один оборот за счет нажима ногами на лед и маховым движением рук.</p> <p>3. Имитация движения рук при вращении.</p> <p>4. Вращение возможно большее количество раз.</p> <p>5. Вращение с циркуля.</p> <p>6. Вращение на одной, двух ногах с захода</p>	+	2

		7. Со скольжения в выпаде по дуге.		
26-27.		Вращение на двух ногах в приседе 1. С места за счет замаха рук. 2. Со скольжения в выпаде по дуге. 3. Толчком на дугу вперед наружу, с циркуля вперед.	+	2
28-29.		<b>Циркули вперед и назад.</b> 1. Выпад вперед с увеличением крутизны дуги. 2. Опорная нога на зубце, вращение вокруг опорной ноги толчками. 3. Циркуль вперед из выпада, стойка одна нога впереди другой на скольжении. 4. Циркуль вперед со скольжения. 5. Имитация циркуля назад (позы) у борта. 6. Стойка в позе циркуля назад – повороты на месте.	+	2
30-31.		<b>Подскоки на месте.</b> 1. Подскоки вверх без движения и с маховыми движениями руками. 2. Из приседа в полуприсед, в присед, из полуприседа в полуприсед, в присед. Подскоки в скольжении вперед, назад 1. Из полуприседа (приседа) в полуприсед (присед) один раз, несколько раз подряд. 2. «Лягушка». 3. На скольжении один подскок. 4. «Блинчики» (подскоки подряд).	+	2
32-33.		<b>Скольжение на дальность с одного толчка</b> 1. По прямой, по дуге, по виражу, по кругу. 2. В различной позе («пистолетик», «цапелька», «ласточка» и т.п.). 3. С заданием «кто дальше». <b>Поддержание и увеличение скорости скольжения в одном положении</b> 1. Фонариками, змейками. 2. Спирали, различные переходы из спирали в спираль	+	2
34-35.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед и назад, «цапелька» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки».	+	2
36-37.		Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед и назад, «цапелька» вперед и	+	2

		назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки», «козлик». Вращение на двух ногах с захода.		
38-39.		Целевой инструктаж. Экипировка. «Цапелка» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Комбинация «фонарик» - «санки» назад. Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки», «козлик». Вращение на двух ногах с захода.	0,5	1,5
40-41.		Целевой инструктаж. Экипировка. «Цапелка» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Комбинация «фонарик» - «санки» назад. Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки», «козлик». Вращение на двух ногах с захода.	0,5	1,5
42-43.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки.	+	2
44-45.		Повторный инструктаж. Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Смена фронта скольжения.	0,5	1,5
46-47.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения.	+	2
48-49.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад.	+	2

		Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения.		
50-51.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	+	2
52-53.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	+	2
54-55.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	+	2
56-57.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	+	2
58-59.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	+	2
60-61.		Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения.	+	2

		Скольжение в выпаде вперед.		
62-63.		Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям по ТП.	+	2
64-65.		Экипировка. Контрольные испытания по ТП.	+	2
66.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	+	1
67.		ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	+	1
68.		Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	1
69.		Контрольные испытания по ОФП и СФП.	+	1
70.		Подвижные игры.	+	1
71.		Подвижные игры.	+	1
72.		Целевой инструктаж. Эстафеты.	0,5	0,5
Итого			3,5	68,5
«+»		Сообщение теоретических сведений на всех практических занятиях при изучении нового материала		

## Контрольно-измерительные материалы

№	Раздел	Формы подведения итогов	Методические материалы
1.	Вводное занятие	Опрос	Литература по теме. Интернет – источники. Памятка для родителей - рекомендации по наличию спортивной формы для спортзала, катка и правильному подбору ботинок с коньками.
2.	Общая физическая подготовка	Контрольные нормативы по ОФП, проводятся в октябре и в мае	Литература по теме. Интернет – источники.
3.	Специальная физическая подготовка	Контрольные задания по СФП, проводятся в октябре и в мае	Литература по теме. Интернет – источники.
4.	Хореографическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Литература по теме. CD,DVD – диски.
5.	Техническая подготовка	Контрольные задания по ТП, проводятся в феврале	Литература по теме. Интернет – источники. CD,DVD– диски.
6.	Контрольные и итоговые занятия	Опрос, контрольное тестирование	Литература по теме. Интернет – источники. Протоколы для проведения контрольных испытаний. CD – диски.

### Описание контрольных нормативов по ОФП:

#### **1. Челночный бег 3x10 м.:**

Челночный бег применяется на дистанции 30 метров с преодолением промежуточных дистанций (10 м) в прямом и обратном направлениях 3 раза. Челночный бег требует большего времени и энергозатрат при пробеге одинаковой дистанции, т.к. ребёнку приходится несколько раз обегать препятствие и снижать скорость для недопущения травм при поворотах на 180° в конце промежуточной дистанции.

На каждом этапе челночного бега (старте, прохождении промежуточной дистанции, повороте, финише) применяется определенная техника. Первоначальный старт чаще всего применяется высокий. После прохождения каждой промежуточной дистанции в обратном направлении на старте используется техника торможения и последующего ускорения. Линии старта и поворота размечаются, ширина линий входит в длину промежуточной дистанции. Прохождение промежуточной дистанции включает правильную постановку первого шага и способность увеличивать на дистанции частоту укороченных шагов. В конце промежуточной дистанции нужно отметить это событие касанием земли (пола) рукой и повернуться на 180°. Туловище испытуемый наклоняет в сторону измененного направления бега. Финиш требует оснащения места из условий безопасности: защита стен спортзала в месте финиша матами, в районе финиша не должно быть предметов, столкновение с которыми угрожает получением травмы. Участнику предоставляется 1 попытка.

## **2. Прыжок в длину с места:**

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки.

В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

## **3. Поднимание туловища из положения лежа:**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Участнику предоставляется 1 попытка.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

## **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:**



Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник занимает ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП. Участнику предоставляется 1 попытка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### **5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке:**

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление ног в коленях. Участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне тянется пальцами вниз и удерживает положение в течение 2 с. Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

### **6. Смешанное передвижение на 1 км.:**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. Максимальное количество участников забега 20 человек.

#### Технология оценивания контрольных нормативов по ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Технология оценивания					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол – во раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 1	+3	+7	+ 3	+ 5	+ 9
6.	Смешанное передвижение на 1 км(мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00

Протокол № 1 сдачи контрольных нормативов по ОФП

№	ФИ	Челночный бег 3x10 м (с).	Прыжок в длину с места (см).	Подъем туловища из и.п. лежа (кол – во раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа на полу (кол – во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скам-ке (см)	Смешанное передвижение на 1000 м. (мин/с).
1.							
2.							

Описание контрольных заданий по СФП:

**1. Прыжки через скакалку:**

И.П.: встать прямо, ноги вместе, скакалку закинуть за спину. Взгляд направить перед собой, руки слегка согнуть в локтях. Кисти отвести на 15 - 20 см. от бедер.

Находясь в и.п. начать вращать скакалку, во время прохождения перед вами подпрыгнуть и перелететь через скакалку. Приземление мягкое – на обе ноги, пятки пола не касаются.

Повторять, подпрыгивая не высоко и слегка сгибая ноги в коленях.

Упражнения в прыжках через скакалку вызывают большой интерес у детей 5—7 лет. Скакалку подбирают в соответствии с ростом ребенка. Став обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч), подтягивают ее за ручки вверх вдоль туловища. При оптимальной длине скакалки ручки должны быть немного выше пояса ребенка.

**2. Прыжок на месте в 1 оборот:**

И.П.: встать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад.

Энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх. Начиная с закручивания верхнего плечевого пояса, постараться в воздухе повернуться на 360 градусов вокруг своей оси, т.е. совершить полный оборот.

Приземление осуществить на полусогнутые ноги, вначале на носки, а затем с переходом на всю ступню. Руки опускаются вниз, ноги снова выпрямляются.

### 3. «Цапелъка»:

### 4. «Ласточка»:

### 5. Приседание в «Пистолетик»

Техника выполнения упражнений «Цапелъка», «Ласточка», «Пистолетик» подробно описана в содержании программы.

### Технология оценивания контрольных нормативов по СФП:

Степень сформированности двигательных навыков в выполнении нормативов по СФП оценивается в баллах:

3 - высокая степень сформированности навыка: правильно выполняются все основные элементы движения.

2 - средняя степень сформированности навыка: получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.

1- низкий уровень сформированности навыка: получают дети, частично справляющиеся с элементами техники, при наличии значительных ошибок.

По результатам контрольных нормативов:

24 -18 баллов – Высокий уровень

17- 10 баллов – Средний уровень

9 баллов и меньше – Низкий уровень

### Протокол № 1 сдачи контрольных заданий по СФП

№	ФИ	Прыжки через скакалку	Прыжок на месте в 1 оборот	«Цапелъка» на правой, левой ноге		«Ласточка» на правой, левой ноге		Приседания в «пистолетике» на правой, левой ноге	
1.									
2.									
	Сумма баллов								

## Технология оценивания контрольных нормативов по ТП:

Уровень сформированности основных элементов технической подготовки дошкольников оценивается в цифровых показателях:

- 0 - не сформирован,
- 1 - частично сформирован,
- 2 - сформирован полностью.

По результатам контрольных нормативов:

16 -13 баллов – Высокий уровень

12- 8 баллов – Средний уровень

7 баллов и меньше – Низкий уровень

### Протокол № 1 сдачи контрольных нормативов по ТП

№	ФИ	Скольжение «елочкой»	Комбинация «фонарик»-«саночки»	«Змейка» вперед	«Цапеллька» вперед	«Веревочка» вперед	«Ласточка» вперед	«Циркуль» вперед	Вращение на двух ногах
1.									
2.									
	Сумма баллов								

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы используется:

1. Спортивный зал.
2. Хоккейный модуль с искусственным льдом.
3. Фишки сигнальные.
4. Облегченные хоккейные шайбы.
5. Фигурные коньки.
6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
7. Музыкальная аппаратура.

## Информационные источники

### Литература для педагога:

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. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
5. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.
6. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие / -М., 2000г.

### Литература для учащихся:

1. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
2. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
3. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М., 1978 г.
4. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
5. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.

### Интернет – источники:

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

**Памятка для родителей:**

*Спортивная форма для спортзала:*

- футболка;
- спортивные брюки, шорты трикотажные для мальчиков;
- лосины, шорты трикотажные для девочек;
- кроссовки спортивные.

*Спортивная форма для катка:*

- коньки;
- куртка весна-осень;
- свитер по погоде;
- штаны зимние толстые на первые занятия, далее рейтузы или термо брюки для холодных катков;
- шапка с завязками, короткий шарф или манишка или шапка - шлем;
- перчатки, варежки 2 пары;
- защита для коленей, локтей по желанию;
- шлем по желанию.

*Подбор коньков:* - для фигурного катания, для начального уровня, профессиональные или любительские, можно б/у в хорошем состоянии. Risport (Италия), Graf (Швейцария), Wifa (Австрия), Jackson (Канада), Edea (Италия), Riedell (США), Gam (Канада). Примерка на шерстяной или термо-носок, между пяткой и ботинком должен входить палец

- чехлы на лезвия пластмассовые, длиннее лезвия не более 2 см.;
- чехлы на лезвия из ткани, предохраняют от ржавчины;
- тряпочка х/б;
- сумка для коньков прочная.

*Дидактические материалы*

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.

DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов.