

**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
И МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»**

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 8 от «06» мая 2024 г.

«Утверждаю»
Врио директора МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Е.В. Дронова
«30» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

«Фигурное катание на коньках. Скольжение»

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:
Калайда Е.В.,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»
Величинская С.А.,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»
Янгурская К.М.,
методист МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	7
1.1. Учебно-тематическое планирование	7
2. Содержание программы.....	8
2.1. Теоретическая подготовка.....	8
2.2. Общая физическая подготовка.....	8
2.3. Специальная физическая подготовка	9
2.4. Специальная техническая подготовка	10
3. Аттестация.....	12
4. Формы протоколов	17
5. Материально-техническое обеспечение.....	17
6. Методическое обеспечение программы	17
7. Информационное обеспечение	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Фигурное катание на коньках. Скольжение» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время физическая культура и спорт является самой популярной и массовой деятельностью ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Данная программа направлена на физическое и духовное развитие личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающийся направил свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Новизна программы ориентирует обучающегося на приобщение к физической культуре.

Цель программы: формирование у обучающегося стартового двигательного навыка выполнения скольжений в фигурном катании на коньках, содействие всестороннему развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, знакомство с основами техники скольжений по фигурному катанию на коньках.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

Возраст обучающихся участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 5-8 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 9 месяцев, 114 часов.

Наполняемость учебной группы

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 15 человек

Формы организации занятия: групповые.

Формы проведения занятий: теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольное тестирование.

Структура учебно-тренировочного занятия: занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фигурное катание на коньках Скольжение»;

Обучающиеся будут знать:

1. Терминологию дисциплины «Фигурное катание на коньках Скольжение»;
2. Название базовых элементов вида спорта «Фигурное катание на коньках Скольжение».

Обучающиеся научатся:

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений.
2. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;
3. Основам скольжения (на одной, двух ногах).
4. Элементом простых поворотов.

5. Базовой позиции вращения «стоя».
6. Элементам простых прыжков на двух ногах.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

1. Входящий контроль.
2. Текущий контроль.
3. Итоговая аттестация.

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Фигурное катание на коньках Скольжение»:

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя).
3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих в Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
 - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
 - сведения о количестве свободных мест;

- сведения о сроках приема документов;
- правила подачи апелляции.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
Теория	4	Беседа
Общая физическая подготовка	40	Сдача контрольных нормативов
Специально физическая подготовка	17	Наблюдение
Специальная техническая подготовка	51	Наблюдение, открытое занятие
Аттестация	2	Тестирование
Всего часов за 39 недель	114	

1.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях,	1	1	-	беседа
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	1	1		беседа
4	Терминология вида спорта	1	1	-	беседа
5	Общая физическая подготовка: Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития силы	40 10 10 8 12		40 10 10 8 12	сдача контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости Развитие прыгучести Развитие координации Развитие быстроты Развития гибкости	17 4 3 4 3 3		17 4 3 4 3 3	наблюдение
7	Специальная техническая подготовка. Изучение основ скольжения на двух ногах. Изучение основ скольжения на одной ноге. Элементы простых поворотов. Изучение базовой позиции вращения «стоя» Элементы простых прыжков на двух ногах.	51 11 11 10 9 10		51 11 11 10 9 10	наблюдение, открытое занятие
8	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	2		2	

	Итого	114	4	110	
--	-------	-----	---	-----	--

2.Содержание программы

2.1.Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие.

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ № 3,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и на льду».

Тема № 2. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема № 3. Терминология вида спорта.

«Фигурное катание на коньках».

2.2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и

согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Прыжки в длину с места, в глубину.

Подвижные игры. «Мышеловка», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д.

Упражнения для развития силы.

И.п. – упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук.

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднятие туловища.

И.п. – лежа на полу, поднятие прямых ног до касания носками пола за головой.

Присед на двух ногах.

И.п.- лежа на животе, руки за головой, пальцы в «замок». Поднятие и опускание туловища.

2.3.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Приобрести специальную прыгучесть.
6. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Компоненты специальной физической подготовки:

для развития ловкости: внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, ловля мяча в различных положениях.

для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; «зонтики». Упражнения на координационной лестнице.

для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; эстафеты с использованием скоростных упражнений.

для развития равновесия: стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднятие другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, ласточка, флажок).

Средствами базовых двигательных действий **в условиях льда** являются: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба

на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Беговые упражнения на коньках, упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, остановки по сигналу. Упражнения на переключение скорости выполнения упражнений. Игры и эстафеты на льду.

2.4 Специальная техническая подготовка

Специальная техническая подготовка (СТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовых движений фигурного катания на коньках.

Задачи СТП:

1. Формировать первоначальные двигательные представления о технике катания на коньках.
2. Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.
3. Овладеть способами самостраховки при падении.

Изучение основ скольжения на двух ногах.

Правильное падение и подъем

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Правильный подъем.

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.

Ходьба в позиции стоя.

Руки вперед, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.

Ходьба со скольжением.

Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер).

Фонарики с продвижением вперед.

Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

Фонарики с продвижением назад.

Носки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением назад. Задняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пяток.

«Змейка» вперед и назад

Скольжение в полувыпадах на левую и правую ногу.

Ноги на расстоянии чуть больше ширины плеч. Одна нога согнута. Выпрямляя согнутую ногу необходимо сделать толчок, развернуть носки обеих ног и согнуть другую ногу. Спину держать ровно, руки в стороны.

Изучение основ скольжения на одной ноге.

«Цапелка»

Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (ступни параллельно, ноги вместе), руки в стороны, поднять одну ногу согнутую в колене.

Основной шаг (елочка).

- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;
- руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными.
- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания.
- колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подастся вперед.

«Самокатик вперед и спиной»

Движение выполняется по кругу.

Плечи развернуты в центр круга (одна рука спереди, другая сзади).

Опорная нога – находится ближе к центру круга. При движении она согнута. Толчковая нога дальше от центра. Толчок выполняется внутренним ребром.

«Шоссе вперед и спиной»

Движение выполняется по кругу.

Плечи развернуты в центр круга (одна рука спереди, другая сзади).

Выполнить внутренним ребром толчок ногой, которая дальше от центра круга. На опорной ноге проехать по дуге. После выполнения толчка толчковую ногу подставить к другой ноге. Выполнить смену ног. Свободную ногу поднять в цапелку.

Элементы простых поворотов.

«Спутник»

Скольжение на двух ногах, сделать выпад в сторону, повернуться на 180 градусов, сомкнуть ступни, скользить на двух ногах.

«Циркуль»

опорная нога на зубце; голова повернута в сторону поворота; руки расположены параллельно земле, одна рука над опорной ногой, вторая рука над толчковой ногой; спина ровная; толчковой ногой внутренним ребром выполняем движение по дуге каждый раз в начале дуги отталкиваясь ото льда (движение толчковой ноги происходит вокруг опорной ноги).

Изучение базовой позиции во вращении.

«Стоя»

Заход во вращение с места,

Въезд по дуге внутрь круга на опорной ноге,

Толчковую ногу после отталкивания выпрямить и вывести в сторону;

Поймать равновесие (центровку);

Продолжая вращение, согнуть ногу в колене, стопу привести к голени опорной ноги;

Во время въезда одна рука над опорной ногой, вторую руку перевести в сторону вместе с толчковой ногой;

Во время вращения руки направлены в стороны;

Поймать равновесие (центровку);
Сгибая руки в локтях, кулаки скрестно прижать на груди.

Элементы простых прыжков на двух ногах.

«Саночки».

Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер) руки перед собой, согнуть колени.

«Саночки» с прыжком.

Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер) руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени.

«Фонарики с прыжком»

Сделать фонарик вперед, поворот в 180 градусов выполнить прыжком, фонарик спиной.

3. Аттестация

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (наблюдение, контрольные нормативы.)
3. Периодичность проведения (наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год).
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: зачет, не зачет).
5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание на коньках. Скольжение» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (зачет, не зачет).

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая и промежуточная аттестация без балльного оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

Таблица 1

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 3 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – **первичный контроль** проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года - **текущий контроль**;
- в конце реализации образовательной программы - **итоговая аттестация**.

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
--	-----------------	-----------------	----------------

<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*-	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется	Для активизации памяти самостоятельно используются	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия

практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися 100-80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП
средний	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Элементы фигурного катания выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении элементов фигурного катания были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

- **скоростная выносливость** - челночный бег 3 по 6 метров;
- **«взрывная» сила»** - прыжок в длину с места.

№	Элементы	Кол-во попыток	возраст	Требования к выполнению	Оценка
Общая физическая подготовка					
1	Прыжок в длину с места	2	5-6 лет	70 см; менее 70 см	Зачет незачет
			7-8 лет	100 см; менее 100 см	Зачет незачет
2	Челночный бег 3х6	1	5-6 лет	До 20 сек Более 20 сек	Зачет незачет
			7-8 лет	До 15 сек Более 15 сек	Зачет незачет

4.Формы протоколов

ВЕДОМОСТЬ

контрольных нормативов по общей физической подготовке
группы № «Фигурное катание на коньках Скольжение» дата проведения

№ 1	Фамилия, имя	Дата рождения	Общая оценка				
			Челночный бег 3х6		Прыжок в длину с места		оценка
			результат	оценка	результат	оценка	
1							
2							
3							

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

5. Материально - техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- ледовая площадка (корт) 2577,2 кв. м - 1;
- специализированная машина для заливки льда - 1;
- спортивный зал – 1;
- гимнастические маты – 2;
- резиновые коврики– 15;
- скакалки – 15;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- степы – 15;
- спинеры – 15;
- секундомер – 1;
- хореографический зал с зеркалами;
- хореографические станки.
- Координационная лестница

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

6. Методическое обеспечение программы

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в показательных выступлениях.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение для тренера-преподавателя:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
7. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
8. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003г.
9. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
10. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Королевич, А. Н. Теория и методика обучения фигурному катанию : учеб.-метод. пособие / А. Н. Королевич, Е. Е. Лебедь-Великанова ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 39 с.
13. <http://sportshkola3.ru/>
14. <http://severomorsk-edu.ru/>

Информационное обеспечение для учащихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Чайковская Е. А. Фигурное катание.- Изд. 2-е, перераб., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 127с.
3. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
4. <http://www.sportshkola3.ru/>

Информационное обеспечение для родителей учащихся:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП2.4.3848-20 от 01.01.2021 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Родительские собрания.
5. <http://sportshkola3.ru/>

