

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № от 30.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ
Учебный курс
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
«ОСНОВЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ»
для спортивно-оздоровительных групп
2-ого года обучения

Составитель:
Казаква Елена Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

ПЛАН

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Календарно-тематическое планирование
4. Ожидаемые результаты
5. Список литературы

Программа предполагает обучение школьников, сдавших контрольные нормативы программы «Фигурное катание на коньках – начальная подготовка» (первый год обучения). Дополнительный набор в группу второго года обучения по данной программе осуществляется по наблюдению на первых занятиях, как в спортзале, так и на катке.

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;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить у обучающихся 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.

Содержание программы

Второй год обучения

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;
- на льду – «колдуны», «овцы и волки».

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 спином;
- 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;
- ритбергер в 1 об.;
- каскад «перекидной» - ритбергер.

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.

4. 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.

5. 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.

6. Контрольные испытания.

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

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 ледового сезона

- смена фронта скольжения;
- «фонарик» назад;
- «змейка» назад;
- скрестный шаг вперед;
- «ласточка» вперед на правой и левой ногах;
- «пистолетик» вперед;
- «циркуль» назад;

- вращение «винт».

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

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

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные

Освоив программу второго года обучения обучающиеся должны

Знать:

- правила самостоятельных занятий на коньках;
- правила проведения разминки на занятиях фигурным катанием в спортзале;
- виды фигурного катания на коньках.

Уметь:

- применять полученные знания, закреплённые 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-тематический план

Рабочей программы
«Фигурное катание на коньках – начальная подготовка»
второго года обучения

№ п/п	Раздел/тема занятия	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
	СЕНТЯБРЬ		
1.	Вводное занятие. Знакомство.	01.09.	
2.	Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30.	05.09.	
3.	Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	06.09.	
4.	Первичный инструктаж. Инструкции № 23,24,26.	08.09.	
5.	Виды фигурного катания на коньках.	12.09.	
6.	Одежда фигуриста в различные периоды занятий, в различных условиях, для различных видов фигурного катания. Эстетическая сторона одежды фигуристов.	13.09.	
7.	Особенности тренировочной одежды и одежды для выступлений.	15.09.	
8.	Игры со скакалкой.	19.09.	
9.	ОРУ. Повторение пройденного.	20.09.	
10.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	22.09.	
11.	ОРУ. Упражнения на равновесие.	26.09.	
12.	Имитация вращений. 3-я позиция ног в хореографии. Игра с мячом.	27.09.	
13.	ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	29.09.	
	Итого: 26 часов		
	ОКТАБРЬ		

14.	ОРУ. Танцевальный шаг «полька».	03.10.	
15.	Игра с элементами статических поз.	04.10.	
16.	ОРУ. Прыжки с продвижением с поворотом в 1об. на двух ногах.	06.10.	
17.	Прыжки через скакалку. Эстафета.	10.10.	
18.	ОРУ. Упражнения на равновесие.	11.10.	
19.	Имитация вращений. 3-я позиция ног в хореографии. Игра с мячом.	13.10.	
20.	ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу.	17.10.	
21.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	18.10.	
22.	ОРУ. Упражнения на равновесие.	20.10.	
23.	Имитация вращений. 3-я позиция ног и позиции рук в хореографии.	24.10.	
24.	Игра с элементами статических поз.	25.10.	
25.	ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу.	27.10.	
26.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой. Итого: 26 часов	31.10.	
	НОЯБРЬ		
27.	Имитация вращений. Игра с мячом.	01.11.	
28.	ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетике». Игра.	03.11.	
29.	ОРУ. Упражнения на равновесие.	7.11.	
30.	Имитация вращений. 5-я позиция ног и позиции рук в хореографии, арабеск.	8.12.	
31.	Игра с элементами статических поз.	10.11	
32.	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	14.11	
33.	ОРУ. Ритбергер в 1 об. Элементы из русских народных танцев. Игра.	15.11	

34.	ОРУ. Упражнения на равновесие.	17.11	
35.	Имитация вращений. 3-я позиция ног и позиции рук в хореографии. Игра с элементами статических поз.	21.11	
36.	ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу.	22.11	
37.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	24.11	
38.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	28.11	
39.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой. Итого: 26 часов	29.11	
	ДЕКАБРЬ		
40.	ОРУ. 1-ая и 2-ая позиции ног в хореографии.	01.12.	
41.	Имитация вращений. Игра с мячом.	05.12	
42.	ОРУ. «Перекидной» прыжок.	06.12	
43.	Приседания в «пистолетике». Игра.	08.12	
44.	ОРУ. Упражнения на равновесие.	12.12.	
45.	Имитация вращений. 3-я позиция ног и позиции рук в хореографии. Игра с элементами статических поз.	13.12	
46.	Первичный инструктаж. Инструкция №1/207.	15.12	
47.	Повторение правил шнуровки и ухода за коньками.	19.12	
48.	Прыжки через скакалку. Игра.	20.12	
49.	Экипировка. Выход на лёд. Раскатка. Повторение пройденного.	22.12	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как № 10,11

50.	Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед и назад, «цапелька» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад.	26.12	В спортзале при неблагоприятных погодных условиях, как № 12,13
51.	Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки».	27.12	
52.	Экипировка. Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед и назад, «цапелька» вперед и назад, «фонарик» вперед с различным положением рук и назад, «змейка» вперед и назад. Итого: 26ч	29.12	
ЯНВАРЬ			
53.	Торможение «полу - плугом». «Листики» вперед. Подскоки из положения «саночки», «козлик». Вращение на двух ногах с захода.	9.01.	
54.	Целевой инструктаж. Инструкция №72.	10.01	
55.	Экипировка. «Цапелька» 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».	12.01	
56.	Вращение на двух ногах с захода.	16.01	
57.	Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124.	17.01	
58.	Экипировка. «Цапелька» 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».	19.01	
59.	Вращение на двух ногах с захода.	23.01	

60.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад.	24.01	
61.	«Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки.	26.01	
62.	«Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки.	30.01	
63.	«Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки.	31.01	
	ФЕВРАЛЬ		
64.	Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30.	02.02	
65.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед.	06.02	
66.	«Циркуль» вперед. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Смена фронта скольжения.	07.02	
67.	Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям по ТП.	9.02	
68.	Экипировка. Контрольные испытания по ТП.	13.02	
69.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед.	14.02	
70.	«Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения.	16.02	
71.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед.	20.02	

72.	«Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения.	21.02	
73.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед.	27.02	
74.	«Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода. Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед. Итого: 22 ч	28.02	
	МАРТ		
75.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад.	02.03	
76.	«Листики» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода.	06.03	
77.	Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	07.03	
78.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед.	9.03	
79.	«Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода.	13.03	
80.	Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	14.03	
81.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед.	16.03	

82.	«Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода.	20.03	
83.	Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	21.03	
84.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед.	23.03	
85.	«Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода.	27.03	
86.	Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	28.03	
87.	Экипировка. Скольжение вперед по дугам, скрестный шаг вперед, «саночки» назад, «цапелька» назад. «Листики» вперед. «Ласточка» вперед. Итого: 26ч	30.03	
	АПРЕЛЬ		
88.	«Циркуль» вперед и назад. Подскоки с поворотом в 0,5 об. Вращение на двух ногах с захода.	03.04.	
89.	Смена фронта скольжения. Скольжение в выпаде вперед.	04.04.	
90.	ОРУ. Упражнения на равновесие. 1-ая,2-ая и 5-ая позиции ног в хореографии, деми плие в 1-ой и 2-ой позициях, позиции рук в хореографии. Имитация вращений.	06.04.	
91.	ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	10.04	
92.	ОРУ. «Перекидной» - ритбергер в 1 об.	11.04	
93.	ОРУ. Упражнения на равновесие. 1-ая,2-ая и 5-ая позиции ног в хореографии, деми плие в 1-ой и 2-ой позициях, позиции рук в	13.04	

	хореографии.		
94.	Имитация вращений. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу.	17.04	
95.	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	18.04	
96.	ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу.	20.04	
97.	«Перекидной» - ритбергер в 1об. Игра со скакалкой.	24.04	
98.	ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу.	25.04	
99.	«Перекидной» - ритбергер в 1об. Игра со скакалкой.	27.04	
	МАЙ		
100	Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	04.05.	
101	ОРУ. Прыжки на месте в 1 об. с приземлением на одну ногу. «Перекидной» - ритбергер в 1об. Игра со скакалкой.	11.05.	
102	ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	15.05	
103	ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.	16.05	
104	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	18.05	
105	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	22.05	
106	Подвижные игры.	23.05	
107	Подвижные игры.	25.05	
108	Подвижные игры. Итого: 18ч	29.05	
109	Всего: 216 часов		

Оценочные и методические 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.

