

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»

ПРИНЯТО

Педагогический совет
МАОУ ДО ЦДТ № 4
Протокол № 1 от «05» сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ ДО ЦДТ № 4
Л.Н. Тарасенко

Приказ № 160 от «05» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Катаемся на коньках»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень стартовый

Возраст обучающихся 5-14 лет

Срок реализации программы 1 год (108 часов)

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Солодовников Павел Владиславович

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	7
Содержание	9
Планируемые результаты	12
Календарный учебный график	13
Условия реализации программы	13
Формы аттестации и оценочные материалы	14
Методические материалы	16
Воспитательная деятельность	18
Список литературы	22
Приложение 1	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации и Красноярского края:

- 1) Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- 2) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 3) Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- 4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- 5) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- 6) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- 7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- 9) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 10) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- 11) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- 12) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

(вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

15) Распоряжение администрации города Красноярск от 11.02. 2021 № 7-соц «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

Данная программа разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края (2025г.).

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» (далее – МАОУ ДО ЦДТ № 4) и локальными нормативными актами, регулирующими деятельность МАОУ ДО ЦДТ № 4.

Направленность программы

Программа «Катаемся на коньках» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирована на:

- приобщение и ознакомление обучающихся и подростков основами фигурного катания и катания на роликовых коньках;
- развитие основных физических качеств и способностей обучающихся, укрепление здоровья;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов обучающихся и подростков, занимающихся в объединении;
- пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек и правонарушений.

Катание на коньках - популярная оздоровительная деятельность (направление), которая является массовой и доступной для обучающихся и подростков. За основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Катаемся на коньках» взяты два вида катания на коньках: фигурное катание на коньках и катание на роликовых коньках. Фигурное катание - зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку. Катание на роликовых коньках (катание на роликах) - вид активного отдыха и спорта, в котором человек передвигается, либо

выполняет элементы и трюки на роликовых коньках.

Новизна программы

Новизна программы заключается в интеграции двух различных видов катания на коньках (фигурное катание на коньках и катание на роликовых коньках), обеспечивающей непрерывность тренировочного процесса в условиях учреждения, что позволяет заложить прочный фундамент азов техники катания на роликовых и фигурных коньках и возможность их преемственность.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся.

В России за 16 лет уровень физической активности снизился на 18%, а к 2030 году, по прогнозам экспертов, сократится до 32%. Физкультурой регулярно занимается только 6-8% населения. Обучающиеся стали гораздо меньше двигаться – и это проблема не только для родителей, а вообще всей политики в отношении развития физической культуры и спорта.

Занятия на свежем воздухе полезны как в летний (катание на роликовых коньках), так и в зимний период (фигурное катание). По мнению ученых такие занятия более полезны не только с точки зрения физического развития, но и психологически. Современные научные исследования доказывают, что спортивные тренировки на свежем воздухе увеличивают активность занимающегося, а также улучшают настроение и заряжают энергией. Повышается психологическая устойчивость, значительно уменьшается депрессия, тревога, уменьшаются приступы гнева, общее напряжение. Физическая нагрузка в зимний период на улице также приносит пользу: они помогают укрепить иммунитет, побороть бессонницу, снимают стресс и улучшают настроение.

Фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта в его оздоравливающем значении. Оно вырабатывает необходимые не только для спортсмена, но и для каждого человека качества. Фигурное катание является эффективным средством укрепления здоровья и гармоничного развития человека.

Катание на роликовых коньках представляет собой широкий диапазон направлений: как достаточно безопасный активный вид отдыха и как агрессивное экстремальное занятие, как любительский вид спорта и как спорт высоких достижений. Миллионы людей самых разных возрастов занимаются катанием на роликах самого различного уровня сложности и с самыми разнообразными целями. Можно однозначно сказать, что катание на роликах представляет собой многогранную деятельность, в которой каждый может найти себе увлечение по душе и по силам.

Отличительные особенности

Программа «Катаемся на коньках» модифицированная. Модификация выражена в изменении содержания, объема, взаимозаменяемости отдельных частей с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся,

от сложности материала с учётом физиологических особенностей здоровья обучающихся. Особенность данной программы заключается в её многокомпонентности и взаимозаменяемости отдельных частей в зависимости от погодных условий, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Для создания программы был использован опыт реализации программ по фигурному катанию на коньках, разработанные Кубашевской Л.И., и примерная программа для системы дополнительного образования обучающихся, руководитель программы И.В Абсалямова.

В программе сочетаются различные формы работы и объединяются в целостную систему обучения, где осуществлялся комплексный подход, в результате которого укрепление физического здоровья неразрывно переплетается с формированием морально-этических принципов, развитием общей культуры и становлением интеллектуальных способностей растущего человека. В связи с особенностями реализации программы (на открытом воздухе в ней предусмотрены взаимозаменяемые элементы). В зимний период реализуется блок, связанный с фигурным катанием, в весенне-осенний реализуется блок, связанный с роликовым катанием.

Обучение по программе «Катаемся на коньках» предполагает возможность наставнической деятельности в целях эффективного взаимодействия и поддержки от обучающихся, владеющих навыками на более высоком уровне и обладающих организаторскими и лидерскими качествами, и в целях самореализации обучающихся в качестве добровольных помощников. Все это, в свою очередь, способствует более эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы - 5-14 лет, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями. Приём обучающихся в объединение осуществляется при обязательном наличии медицинской справки (допуска) от медицинского работника об отсутствии противопоказаний.

Наполняемость групп: от 17 человек.

Срок реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, объем – 108 часов:

1 год обучения: 108 часов;

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения - очная.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа с десятиминутным перерывом, либо 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и устанавливается в зависимости от возрастных и психофизических особенностей обучающихся:

от 5-ти до 6-ти лет – не более 25 минут;

от 6-ти до 7-ми лет – не более 30 мин.

Для всех остальных обучающихся продолжительность учебного занятия составляет 40 минут.

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается, а организуется проведение занятий в дистанционном режиме.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является создание условий, способствующих развитию двигательных способностей, влияющих на физическое развитие обучающегося, через освоение фигурного и роликового катания на коньках.

Задачи

Личностные

- идентифицировать себя в качестве гражданина и патриота России (самоопределение);
- проявлять положительные качества: активно включатся в общение в процессе взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности (нравственно-ценностные установки);
- быть готовым и способным к саморазвитию и самообразованию, осуществлять осознанный выбор построения своей дальнейшей индивидуальной траектории образования (ценностно-смысловая ориентация);
- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, находить компромисс, сочувствие (нравственно-ценностные установки);
- формировать осознанную потребность и наблюдательность в здоровом и безопасном образе жизни (ценностно-смысловая ориентация);
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий (самоопределение).

Метапредметные

- применять знания и полученный опыт работы с информацией в процессе образовательной и социальной деятельности (познавательные УУД);
- анализировать учебные задания и способов их выполнения, применять различные способы выполнения задания (познавательные УУД);
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения (регулятивные УУД).

Предметные

- освоить знания о физической культуре и спорте, истории и современном развитии фигурного и роликового катания;
- овладеть умением планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывает отдых и досуг с

использованием средств физической культуры;

– определять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирает индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– технически правильно выполнять двигательные действия из фигурного и роликового катания;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;

– выявлять отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Обзор состояния и истории развития фигурного катания (Роллер спорта). Правила поведения и меры безопасности при катании на коньках.	6	3	3	Опрос
2	Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на человека.	3	3		Беседа
3	Гигиена тренировочных занятий. Режим и питание. Врачебный контроль и самоконтроль.	3	3		Опрос
4	Основы техники фигурного катания. Основы катания на роликовых коньках	21	3	18	Беседа

5	Общая физическая подготовка (ОФП).	18		18	Зачёт
6	Специальная физическая подготовка (СФП).	15		15	Зачёт
7	Хореография	15		15	Зачёт
8	Изучение и совершенствование техники катания.	24		24	Зачёт
9	Промежуточная аттестация	3		3	
ВСЕГО ЧАСОВ		108	12	96	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 Раздел. Вводное занятие. Обзор состояния и истории развития фигурного катания (Роллер спорта). Правила поведения и меры безопасности при катании на коньках (6 ч.)

Теория (3 ч): Краткий обзор состояния и истории развития фигурного катания на коньках и истории Роллер спорта в мире и России. Возникновение фигурного катания на коньках и его развитие. Правила поведения и меры безопасности при катании на коньках.

Практика (3 ч): Техника шнуровки коньков. Инвентарь. Особенности конструкции коньков для различных видов катания. Уход за инвентарем и его хранение. Точка и шлифовка коньков. Чехлы для ботинок с коньками и коньков. Одежда в различные периоды занятий, в различных условиях, для различных видов катания. Особенности тренировочной одежды.

Форма контроля: опрос.

2 Раздел. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на человека (3 ч.)

Теория (3 ч): Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья.

Форма контроля: Беседа.

3. Раздел. Гигиена тренировочных занятий. Режим и питание. Врачебный контроль и самоконтроль (3 ч.)

Теория (3 ч): Тема: Гигиена тренировочных занятий. Режим спортсмена и питание. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, личная гигиена юного спортсмена. Режим дня, режим питания, Недопустимость занятий при недомоганиях, гриппе, и других болезнях. Временные ограничения в занятиях. Гигиена мест занятий и соревнований (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещения).

Субъективные, данные: самочувствие, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Понятие о спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и профилактика их. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрыва связок, сухожилий и мышц. Предохранение различных частей тела от обморожения. Отогревание озябших рук, ног, ушей. Способы перевязки, наложение шин. Основы спортивного массажа.

Форма контроля: Опрос.

4 Раздел. Основы техники фигурного катания. Основы катания на роликовых коньках (21 ч.)

Теория (3 ч): Общие сведения о технике фигурного катания на коньках. Техника обязательных упражнений - подготовительный и основные упражнения.

Практика (18 ч): Основы техники фигурного катания на коньках и роликах. Понятие «спортивная техника». Общие сведения о технике фигурного катания на коньках. Техника обязательных упражнений - подготовительный и основные упражнения. Различные приемы при исполнении. Различное положение туловища, рук, свободной ноги и опорной ноги в различных частях исполнения того или иного упражнения. Элементы обязательных упражнений и способы их исполнения: дуги, перетяжки, тройки, скобы, петли, крюки, стартовые толчки. Техника произвольного катания: способы и различные приемы выполнения отдельных элементов произвольного катания: скольжение, спирали, циркули, дорожки, вращения, прыжки, прыжки во вращения Многооборотные прыжки и особенности их исполнения.

Форма контроля: зачет.

5 Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП) (18 ч.)

Практика (18 ч): Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д. Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием. Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа. Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150-200г) на голове. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиновым или волейбольным мячом, обручем. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые). Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.). Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением.

Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Упражнения с короткой скакалкой. Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: Передача мячей, Мяч - соседу.

Форма контроля: зачет.

6 Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП) (15 ч.)

Практика (15 ч): Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге - поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге - поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: ласточка, пистолетик. 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. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз и равновесий. Музыкальные игры. Беговые упражнения на коньках. Разучивание элементов различных шагов; упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, быстрые остановки по свистку. Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений. Игры и эстафеты на льду.

Форма контроля: зачет.

7 Раздел. Хореография (15 ч.)

Практика (15 ч): Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, простых прыжков. Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Полуприседание на 1,2 и 5 позициях «Большой батман, Пассе, Батман, сутеню» Простейшие виды «Пор де бра». Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5 позиций. Прыжки 1,2 и 5 позициях. Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Форма контроля: зачет.

8 Раздел. Изучение и совершенствование техники катания (24 ч.)

Практика (24 ч): Изучение и совершенствование техники катания. Обучение катанию на коньках. Ходьба по льду, асфальту овладения равновесием, скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. Другим эффективным упражнением является так называемый фонарик; имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Форма контроля: зачет.

9. Промежуточная аттестация (3 ч.)

Практика (3 ч.): Выполнение контрольных нормативов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

- освоил знания о физической культуре и спорте, истории и современном развитии фигурного и роликового катания;
- владеет умением планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывает отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- определяет комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирает индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- технически правильно выполняет двигательные действия из фигурного и роликового катания;
- выполняет общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- в доступной форме объясняет правила (технику) выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;
- выявляет отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы.

Метапредметные результаты

- применяет знания и полученный опыт работы с информацией в процессе образовательной и социальной деятельности (познавательные УУД);
- анализирует учебные задания и способы их выполнения, применяет различные способы выполнения задания (познавательные УУД);
- планирует собственную деятельность, распределяет нагрузку и отдых в процессе её выполнения (регулятивные УУД).

Личностные результаты

- идентифицирует себя в качестве гражданина и патриота России (самоопределение);
- проявляет положительные качества: активно включаться в общение в процессе взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы (нравственно-ценностные установки);
- готов и способен к саморазвитию и самообразованию, осуществляет осознанный выбор и построение своей дальнейшей

индивидуальной траектории образования на базе освоения образовательной программы (ценностно-смысловая ориентация);

- общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения, находит компромисс, сочувствие (нравственно-ценностные установки);

- сформировал осознанную потребность в здоровом и безопасном образе жизни (ценностно-смысловая ориентация);

- организывает самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, соблюдает требования техники безопасности к местам проведения занятий (самоопределение).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебных	Количество учебных дней	Количество учебных	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой
1	1	сентябрь	май	36	72/108	108	2 раза в неделю по 1,5 академических часа с десятиминутным перерывом, либо 3 раза в неделю по 1 академическому часу.	декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы предусмотрены определенные условия.

Материально-техническое обеспечение

Современный уровень развития фигурного катания предъявляет высокие требования к качеству инвентаря. Особенно важно, чтобы с первых шагов коньки, ботинки и лед, на котором катается фигурист, отвечали необходимым требованиям. В период становления и совершенствования мастерства важны уже не только высокое качество инвентаря, но и учет индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, выбор модели

ботинок и коньков, способа заточки, высота каблука, положения коньков на ботинках.

Необходимым условием является освещённая ледовая площадка, оборудование для подготовки и заливки льда. Рядом с ледяной площадкой должны находиться теплая раздевалка достаточных размеров.

Место реализации программы: структурное подразделение МАОУ ДО ЦДТ №4, площадка спортивного клуба «Атлант» (хоккейная коробка площадью не менее 780 кв.м.).

Информационное обеспечение

В программе используются разнообразные современные технические средства для улучшения качества образовательного процесса:

- электронная почта - связь педагога и обучающегося, используется для рассылки учебных заданий, дидактических материалов;
- видеоконференции, используя разные сервисы, представленные в сети Интернет - организация общей дискуссии на учебные темы, индивидуальные консультации с педагогом;
- социальные сети (ВКонтакте и др.) - используются для координации работы, рассылки объявлений и методических (дидактических) материалов;
- видеохостинг Rutube и др.;
- электронные библиотеки, поиск и размещение информации, в том числе на официальном сайте Центра www.cdt4.ru.

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается, а организуется проведение дистанционных занятий. Программа адаптирована к дистанционному обучению, для этого разработан дистанционный модуль «КОНЬКИ-дистант», предполагающий работу с обучающимися удаленно.

Данный модуль направлен на развитие самостоятельности и самодисциплины при дистанционном обучении, на закрепление ранее полученных навыков и укрепления стойкой мотивации для продолжения творческой деятельности в связи с невозможностью посещения занятий на период эпидемий гриппа, карантина, а также, отрыва обучающихся от обучения по разным причинам.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими образование – не ниже среднего профессионального (профильное или педагогическое).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Применяемые виды контроля: текущий контроль (осуществляется один раз в две недели), промежуточная аттестация осуществляется в декабре, итоговая аттестация - в мае месяце.

Формы контроля: сдача зачетных нормативов по общей физической подготовкой и специальной физической подготовке, опрос, беседа.

Методика контроля. Контроль освоения материала обучающимися осуществляется для оценки степени достижения цели, внесения коррективов, обеспечивающих решение поставленных задач.

Текущий контроль осуществляется один раз в две недели. При этом необходимо соблюдать следующие методические требования:

- выделять общие ошибки;
- оценивать последовательность выполнения действий;
- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Промежуточный контроль эффективности подготовки обучающихся осуществляется в декабре по зачету выполнения нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки (демонстрация владения техникой, выполнения комплекса формализованных упражнений, проверяются теоретические знания).

По завершению первого года обучения проводится итоговая аттестация (май), по выполнению норм общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

При оценивании успеваемости по разделам программы, учитываются такие показатели:

1. Знания о физической культуре (фигурное катание на коньках, Роллер спорт). Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, беседы (без вызова из строя).

«5 б» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

«4 б» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3 б» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«2 б» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

«5 б» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию педагога используют их в нестандартных условиях;

«4 б» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3 б» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию

педагога не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2 б» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«5 б» – обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

«4 б» – обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

«3 б» – более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняется один из пунктов.

«2 б» – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

«5 б» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

«4 б» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

«3 б» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

«2 б» – обучающийся не выполняет, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая уровень успеваемости складывается по всем разделам программы путем сложения баллов, полученных обучающийся и выполнение контрольных упражнений (приложение 1).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Наглядные методы: Показ упражнений и техники; Использование учебных наглядных пособий; Видеофильмы; Жестикуляции.

Словесные методы: Описание; Объяснение; Рассказ; Разбор; Указание; Команды и распоряжения; Подсчёт

Практические методы: Метод упражнений; Метод разучивания по частям; Метод разучивания в целом; Соревновательный метод; Игровой метод; Непосредственная помощь педагога.

Основные средства обучения: упражнения для изучения техники, и

совершенствование в ней; Общефизические упражнения; Специальные физические упражнения.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная (ходьба, бег, ОРУ, ледовая разминка);
2. Основная (ОРУ из блоков);
3. Заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрено проведение: теоретических занятий; практических учебно-тренировочных занятий; занятий зачетного тестирования с выявлением результатов развития обучающихся; занятий воспитательной направленности (оздоровительные мероприятия и беседы, проведение тематических праздников, регулярное подведение промежуточной аттестации).

В рамках программы разработаны следующие темы:

- 1) «Организм человека и его физическое здоровье»
- 2) «Режим дня и питание юного фигуриста»

В рамках данных тем используются наглядные пособия (схемы, плакаты, фотографии).

Также, подготовлены дидактические карточки по теме: «Оборудование, инвентарь и одежда фигуристов»

Проводятся открытые занятия по темам:

- 1) «Музыкальные игры на льду».
- 2) «Эстафеты на льду».

Методическая разработка «Гигиенические требования к занятиям на естественных катках»

Большинство любителей катания на коньках занимаются на открытом воздухе, что благотворно влияет на здоровье, улучшает терморегуляторные процессы в организме. Повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям, таким, как ангина, острые респираторные заболевания, радикулит, миозит. Фигуристы в возрасте от 5 до 7 лет, состоящие в кружках и секциях по месту жительства, болеют почти вдвое меньше, чем их сверстники, не занимающиеся спортом (В. А. Апарин, Г. И. Выборова).

Для успешного проведения занятий очень важно учитывать погодные условия. В соответствии с санитарными нормами разрешается проводить занятия при температуре воздуха не ниже -25° в безветренную погоду и —

20° при небольшом ветре. Занятия с обучающимися дошкольного возраста разрешается проводить при температуре не ниже -15° в безветренную погоду и -10° при ветре. Однако в северных регионах страны занятия с юными фигуристами можно проводить и при более низкой температуре. При этом необходимо в каждом случае учитывать закалённость занимающихся, их одежду (наличие ветронепродуваемых и тёплых костюмов), число перерывов в занятиях, их эмоциональную окраску. Следует учитывать, что занятия при температуре воздуха -25 — -30° опасны для здоровья: возможны случаи обморожения, ушибов, к тому же лёд становится жестким, скольжение ухудшается, и у обучающихся пропадает интерес к занятиям, их эффективность значительно снижается.

Во время выполнения упражнений занимающиеся должны находиться на определённом расстоянии друг от друга (примерно рост фигуриста): это обеспечит их безопасность при возможных падениях. При катании все должны скользить в одном направлении, что позволит избежать столкновений.

Педагог размещается на площадке таким образом, чтобы легко и оперативно контролировать ход занятий (выполнение и усвоение упражнений, состояние занимающихся, дисциплину и т. д.). Естественно, что тренер должен соблюдать основные педагогические принципы: наглядности, доступности, постепенности - и планировать задания от простого к сложному, от легкого к трудному, от освоенного к неосвоенному и т. д.

На каждом занятии должны ставиться посильные задачи, которые можно решать эффективно, используя разнообразные средства при необходимом эмоциональном фоне.

Определённые гигиенические требования в условиях занятий на открытом воздухе предъявляются к инвентарю юных фигуристов: одежде, ботинкам. Одежда должна быть свободной, тёплой, не ограничивающей движений. В ветреную погоду хорошо использовать легкую ветрозащитную куртку. Ботинки для коньков должны соответствовать размеру ноги с надетым плотным шерстяным носком. Качество ботинок с недостаточно крепкими голенищами может быть существенно улучшено путем подклеивания дополнительных слоев плотной кожи. От неправильно подобранной обуви (тесной, узкой, с мягкими голенищами) существенно страдает скелет стопы и даже может развиваться плоскостопие. В сильные морозы возрастает опасность обморожения ног. Для предотвращения этого целесообразно поверх ботинок надевать защитные шерстяные чехлы.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,

формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Задачами воспитания по программы «Катаемся на коньках» программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций фигурного и роликового катания на коньках; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения физкультурно-спортивной направленности, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- понимания ценности жизни, здоровья, здорового образа жизни и безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы «Катание на коньках» является организация их взаимодействий при выполнении физических упражнений, связок, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), проведение и

выступление на празднике «Открытие спортивного сезона», проведения мероприятия «Новый год на льду» и т.д.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание обучающихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и инф-й продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Осенний праздник «Открытие спортивного сезона»	Сентябрь- октябрь	Праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
2	День защитника Отечества.	23 февраля	Конкурс	Фото- и видеоматериалы с обучающихся
3	Семейный городской фестиваль по кёрлингу	Февраль- март	Фестиваль	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
4	Соревнования по скоростному бегу на роликовых коньках	май	Соревнования	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Апарин В. А. Развитие и совершенствование функции равновесия у юных фигуристов // Научные и педагогические исследования в коньковых видах спорта на современном этапе. Сб. науч. трудов / под ред. В. А. Апарина СПб. Нац. гос. ун-т физ. культ. и спорта им. П. Ф. Лесгафта, 2010.
2. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004 гг.
3. 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 р-на, 2003.

Дополнительная

1. Варданын А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
2. Коган АИ. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. - Омск, 1984.
3. Король СВ., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
4. Лосева ИИ. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. - Минск, 1986.
5. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд. дис. - Киев, 1985.
6. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976.
7. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. Король СВ., Фадеева Н.А., Пермь, 2000.
8. Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надёжности спортивного результата: Автореф. канд. дис. - М., 1983.
9. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации. - Малаховка, 1987.
10. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. рекомендации. — М., 1983.
11. Тихомиров А.К., Кузнецов А. В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.
12. Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физической культуры / под общей редакцией А.Н. Мишина. - М.: «Физкультура и спорт», 1985.

Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей

1. Сотникова А. Аделина Сотникова: Сердце льда. Для влюбленных в фигурное катание, 2020.
2. Ильина А., Савченко А. Алена Савченко. Долгий путь к олимпийскому золоту, 2020.
3. Джонсон Э. Даже если я упаду, 2021.
4. Вайцеховская Е.С. Фигурное катание. Стальные девочки, 2020.

Используемые цифровые ресурсы

<https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000907>

<https://rebenokvsporte.ru/knigi-pro-figurnoe-katanie-i-figuristov/>

<https://allskaters.info/mediateka/books/>

Предметные результаты

		Неудовл. (0)	Удовл. (1)	Хорошо (2)	Отлично (3)
1.	Планирование занятия				
2.	Беседа, опрос				
3.	Составление комплекса упражнений				
4.	Анализ функционального состояния организма				
5.	Знания техники и правил выполнения двигательных действий				
6.	Владение основными способами выполнения технических приёмов				
7.	Физические качества (контрольные нормативы ОФП)				
8.	Физические качества (контрольные нормативы СФП)				

Личностные и метапредметные результаты

Отсутствие (0) Присутствие/Наличие (1) Активное присутствие (2)

Самоопределение

1. Проявляет чувства патриотизма, идентифицирует себя в качестве гражданина

2. Соблюдает требования техники безопасности

Нравственно-ценностные установки

1. проявляет положительные качества: активно включаться в общение в процессе взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам

2. общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения

3. сформировал осознанную потребность в здоровом и безопасном

образе жизни

Самостоятельность

1. настойчивость в достижении результата;
2. поиск возможностей улучшить свои результаты;
3. умение давать оценку своим действиям

Познавательные УУД

1. применяет знания и полученный опыт работы с информацией в процессе образовательной и социальной деятельности

Регулятивные УУД

1. объективно оценивает результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Оценочные материалы объединения «Катаемся на коньках»

Результаты обучения		Сумма баллов	Уровень
Личностные и Метапредметные	Предметные		
Самостоятельность	Выявление отличительных Выделение отличительных	1	СР
Нравственно-ценностные установки	Знания техники и правил выполнения двигательных действий, анализ ошибок	2	
Самоопределение	Анализ функционального состояния организма	2	
	Составление комплекса упражнений	1	
	Теоретический тест	1	
	Планирование занятий	0	
	Коммуникативные	3	
	Регулятивные	2	
	Познавательные	1	
	Самостоятельность	1	
	Физические качества (контрольные нормативы СФП)	1	
	Физические качества (контрольные нормативы ОФП)	1	
	Владение основными способами выполнения технических приёмов	1	
	Выявление отличительных Выделение отличительных	1	
ФИ		0	О
О		0	
		1	
		1	
		1	
		2	
		3	
		2	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	

ниже 15 б. – низкий уровень