

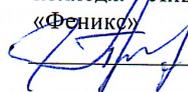
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС –  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ - ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ФЕНИКС»**

РАССМОТРЕНА  
педагогическим советом  
СОГБПОУ «Технологический  
колледж – Лицей-интернат  
«Феникс»

Протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по  
дополнительному образованию  
СОГБПОУ «Технологический  
колледж – Лицей-интернат  
«Феникс»

 -И.П. Прудникова

Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Директор СОГБПОУ  
«Технологический колледж –  
Лицей-интернат «Феникс»

 А.П. Панцевич

Приказ № 66 от 29.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Обучение технике катания на коньках»  
дошкольная подготовка**

Направленность программы: физкультурно -  
спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Козлов Алексей Михайлович,  
педагог дополнительного образования

д. Мольгино  
2024

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение технике катания на коньках - дошкольная подготовка» (далее - Программа) разработана СОГБПОУ «Технологический колледж - Лицей-интернат «Феникс» (далее – Учреждение) на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

**Направленность Программы** - физкультурно – спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

**Актуальность Программы** заключается в том, что объем социального заказа на обучение катания на коньках увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда

закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Новизна** данной Программы дополнительного образования опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта подрастающего поколения, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** Программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физкультурно - спортивной направленности.

## **2. Цель и задачи Программы.**

**Цель программы** – сформировать у детей дошкольного образования интерес к занятиям катания на коньках и занятиям спортом.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- обучить основным элементам начальной подготовки по катанию на коньках;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- ознакомить с экипировкой и правилами ухода за коньками;
- ознакомить с гигиеной спортсмена;
- сформировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### ***Развивающие:***

- развить у детей дошкольного образования такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки;
- 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.

**Адресат Программы** – обучающиеся 6 - 7 лет.

**Доступность Программы для различных категорий обучающихся.**

*Детям, проявившим выдающиеся способности* даётся возможность продолжить обучение по программе «Обучение катания на коньках» начальная подготовка.

*Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.*

Для реализации данной программы есть необходимые материалы, инструменты, оборудование, что дает возможность обучаться по данной программе детям, находящимся в трудной жизненной ситуации без лишних материальных затрат.

*Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности.*

**Объем программы:** 68 ч.

**Сроки реализации:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю по 2 часа.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия.

**Виды занятий:** учебно-тренировочные занятия, подвижные игры.

**Основными формами контроля знаний, умений и навыков являются:** устный опрос; выполнение контрольных нормативов по ОФП; контрольных заданий по СФП и ТП.

Формы контроля позволяют выявить ошибки, недочеты и пробелы в знаниях и умениях, обучающихся в овладении учебным материалом, а также число и характер таких ошибок. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

**Оценочные материалы:** тест, анкета, игровые задания, контрольные задания, нормативно-контрольная испытания.

**Условия реализации программы** требует наличия:

хоккейной площадки;

игрового зала;

тренажерного зала;

раздевалок;

медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки.

### 3. Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы               | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля  |
|-------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---|
|       |                                      | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1.    | Вводное занятие<br>Инструктаж        | 1                | 1      | 0        | беседа  |
| 2.    | Общая физическая<br>подготовка       | 15               | 1      | 14       | педагогическое наблюдение,<br>выполнение практических<br>заданий педагога |
| 3.    | Специальная физическая<br>подготовка | 11               | 1      | 10       | педагогическое наблюдение,<br>выполнение практических<br>заданий педагога |
| 4.    | Развитие двигательных<br>качеств     | 9                | 1      | 8        | педагогическое наблюдение,<br>выполнение практических<br>заданий педагога |
| 5.    | Техническая подготовка               | 26               | 1      | 25       | педагогическое наблюдение,  |

|    |                                |           |   |    |  |
|----|--------------------------------|-----------|---|----|--|
|    |                                |           |   |    | выполнение практических заданий педагога   |
| 6. | Игровая деятельность           | 2         | 0 | 2  | педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога              |
| 7. | Контрольные и итоговые занятия | 4         | 0 | 4  | опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП |
|    | Итого часов:                   | <b>68</b> | 5 | 63 |  |

## **Содержание учебного плана**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий катания на коньках. Инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по катанию на коньках, но и в жизни; необходимость в правильно подобранных коньках, спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях; соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке.

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.

Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками.

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

### **2. Общая физическая подготовка.**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

Выполнение общеразвивающих упражнений:

- 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;
- игры со скакалкой;
- игры с мячом;
- эстафеты;

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;
- приседания;
- прыжки на месте в 0,5 оборота вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две ноги;
- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо;
- прыжки с продвижением на одной ноге лицом вперед;
- обучение падениям на месте и в движении;
- упражнения в коньках на полу.

#### 4. Развитие двигательных качеств.

##### *Теория*

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

##### *Практика*

Выполнение упражнений:

- бег короткими шагами;
- бег скрестными шагами;
- бег спиной вперед;
- бег с поворотами на месте;
- бег приставными шагами;
- бег с высоким подниманием колен.

#### 5. Техническая подготовка.

##### *Теория*

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

##### *Практика*

Выполнение элементов:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы на месте с опорой на борт и без опоры;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах;
- обучение падениям на месте и в движении;
- скольжение на двух ногах;
- «самокат» вперед;
- смена направления скольжения;
- способы торможения;
- комбинации из разученных элементов.

#### 6. Игровая деятельность.

### *Теория*

Правила и названия подвижных игр; техника безопасности при выполнении упражнений.

### *Практика*

Подвижные игры с мячом, скакалкой на льду.

### 7. 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);
- приседания (кол-во раз).

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона

- скольжение «самокат»;
- «змейка» вперед;
- скольжение лицом и спиной вперед.

## **4. Планируемые результаты освоения Программы**

### ***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 первого года обучения, обучающиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях по катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;
- правила экипировки и шнуровки ботинок;
- правила гигиены и режима питания спортсмена.

Уметь:

- правильно падать на льду;
- принимать правильное положение тела при катании на коньках;
- овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;
- овладеть азами катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед);
- выполнять простые связки из разученных элементов.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график

| № п/п | Дата проведения занятия | Форма занятия                  | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Формы контроля     |
|-------|-------------------------|--------------------------------|--------------|---|------------------|--------------------|
| 1.    |                         | вводное занятие                | 1            | Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж.  | ледовая арена    | опрос              |
| 2.    |                         | теоретико практическое занятие | 1            | ОРУ. Техника безопасности при проведении занятий. Строевые упражнения, ходьба, бег. Игра с мячом. | ледовая арена    | выполнение заданий |
| 3.    |                         | теоретико практическое занятие | 1            | ОРУ. Техника выполнения и названия упражнений. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.          | ледовая арена    | выполнение заданий |
| 4.    |                         | теоретико практ. занятие       | 3            | ОРУ. Строевые упражнения, ходьба, бег. Игра с мячом.  | ледовая арена    | выполнение заданий |
| 5.    |                         | теоретико практ. занятие       | 2            | ОРУ. Упражнения для головы и шеи. Игра с мячом.   | ледовая арена    | выполнение заданий |

|     |  |                                |   |  |                  |                       |
|-----|--|--------------------------------|---|--|------------------|-----------------------|
| 6.  |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Упражнения для плечевого пояса и рук. Игра со скакалкой.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 7.  |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах). Эстафеты.                            | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 8.  |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Упражнения для ног. Игра со скакалкой.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 9.  |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Прыжки через скакалку на двух ногах. Эстафеты.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 10. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 11. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | Контрольные испытания по ОФП и СФП.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 12. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | СФП. Техника безопасности при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений. Игра с мячом.        | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 13. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Упражнения в равновесии на полу. Приседания.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 14. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Прыжки на месте в 0,5 оборота вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две ноги.                           | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 15. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо.                             | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 16. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Прыжки с продвижением на одной ноге лицом вперед;   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 17. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Обучение падениям на месте и в движении. Упражнения в коньках на полу.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 18. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | Техника безопасности при проведении занятий и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений. | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 19. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Бег короткими шагами. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 20. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Бег скрестными шагами. Бег с высоким подниманием колен. Игра с мячом.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 21. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Бег спиной вперед. Бег с поворотами на месте. Игра с мячом.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |

|            |  |                                |   |   |                  |                       |
|------------|--|--------------------------------|---|---|------------------|-----------------------|
| 22.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Бег с поворотами на месте. Бег приставными шагами. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 23.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | Техника безопасности при выполнении основных элементов катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений. | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 24.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Упражнения в коньках на полу. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 25.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Основная стойка у борта с опорой руками и без них. Игра с мячом.                                      | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 26.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Полуприседы и приседы на месте с опорой на борт и без опоры. Игра с мячом.                            | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 27.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры. Эстафета.                        | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 28.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах. Игра с мячом.                      | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 29.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 4 | Экипировка. Скольжение на двух ногах. «Самокат» вперед. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 30.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Смена направления скольжения. Игра с мячом.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 31.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Способы торможения. Подвижные игры.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 32.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 4 | Экипировка. Комбинации из разученных элементов. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 33.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Техника безопасности.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 34.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | ОРУ. Техника безопасности при проведении занятий. Строевые упражнения, ходьба, бег. Игра с мячом.                 | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 35.<br>36. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | ОРУ. Техника выполнения и названия упражнений. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.                          | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 37.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | ОРУ. Строевые упражнения, ходьба, бег. Игра с мячом.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 38.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Упражнения для головы и шеи. Игра с мячом.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |
| 39.        |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Упражнения для плечевого пояса и рук. Игра со скакалкой.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий |

|     |  |                                |   |  |                  |                                 |
|-----|--|--------------------------------|---|--|------------------|---------------------------------|
| 40. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах). Эстафеты.                            | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 41. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Упражнения для ног. Игра со скакалкой.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 42. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Прыжки через скакалку на двух ногах. Эстафеты.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 43. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | ОРУ. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП и СФП.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 44. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | Контрольные испытания по ОФП и СФП.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 45. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | СФП. Техника безопасности при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений. Игра с мячом.        | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 46. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Упражнения в равновесии на полу. Приседания.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 47. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Прыжки на месте в 0,5 оборота вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две ноги.                           | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 48. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо.                             | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 49. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Прыжки с продвижением на одной ноге лицом вперед;   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 50. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | СФП. Обучение падениям на месте и в движении. Упражнения в коньках на полу.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 51. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | Техника безопасности при проведении занятий и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений. | ледовая<br>арена | опрос,<br>выполнение<br>заданий |
| 52. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Бег короткими шагами. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 53. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Бег скрестными шагами. Бег с высоким подниманием колен. Игра с мячом.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 54. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Бег спиной вперед. Бег с поворотами на месте. Игра с мячом.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 55. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 2 | ОРУ. Бег с поворотами на месте. Бег приставными шагами. Эстафета.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |

|     |  |                                |   |   |                  |                                 |
|-----|--|--------------------------------|---|---|------------------|---------------------------------|
| 56. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | Техника безопасности при выполнении основных элементов катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений. | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 57. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Упражнения в коньках на полу. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 58. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Основная стойка у борта с опорой руками и без них. Игра с мячом.                                      | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 59. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Полуприседы и приседы на месте с опорой на борт и без опоры. Игра с мячом.                            | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 60. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры. Эстафета.                        | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 61. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах. Игра с мячом.                      | ледовая<br>арена | опрос,<br>выполнение<br>заданий |
| 62. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 4 | Экипировка. Скольжение на двух ногах. «Самокат» вперед. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 63. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Смена направления скольжения. Игра с мячом.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 64. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 3 | Экипировка. Способы торможения. Подвижные игры.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 65. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 4 | Экипировка. Комбинации из разученных элементов. Эстафета.   | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 66. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Техника безопасности.  | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 67. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | ОРУ. Техника безопасности при проведении занятий. Строевые упражнения, ходьба, бег. Игра с мячом.                 | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |
| 68. |  | теоретико<br>практ.<br>занятие | 1 | ОРУ. Техника выполнения и названия упражнений. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.                          | ледовая<br>арена | выполнение<br>заданий           |

## 6. Методическое обеспечение

| №  | Раздел                            | Формы подведения итогов         | Методические материалы   |
|----|-----------------------------------|---------------------------------|--|
| 1. | Вводное занятие                   | Опрос                           | Литература по теме.<br>Интернет – источники.<br>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.   | Литература по теме.<br>Интернет – источники  |
| 3. | Специальная физическая подготовка | Контрольные задания по СФП.     | Литература по теме.<br>Интернет – источники  |
| 4. | Развитие двигательных качеств     | Педагогическое наблюдение       | Литература по теме.<br>Интернет – источники.   |
| 5. | Техническая подготовка            | Контрольные задания по ТП.      | Литература по теме.<br>Интернет – источники  |
| 6. | Игровая деятельность              | Педагогическое наблюдение       | Литература по теме.<br>Интернет – источники  |
| 7. | Контрольные и итоговые занятия    | Опрос, контрольное тестирование | Литература по теме.<br>Интернет – источники.<br>Протоколы для проведения контрольных испытаний   |

### Диагностический инструментарий

#### Формы аттестации.

Проверка уровня освоения Программы проводится в форме промежуточной и итоговой аттестаций, которые проводятся в конце I и II полугодия в виде теоретического теста по изученному материалу и выполнения практических заданий.

Диагностическая карта, протоколы промежуточных и итоговых аттестаций. (Приложения 1,2).

## **7. Список литературы**

### **Литература для педагога:**

- 1.Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
- 2.Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод.совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2003.
- 3.Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. Рекомендации. – Челябинск, 1989.
- 4.Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
- 5.Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.
- 6.Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М.,2000г.

### **Литература для учащихся:**

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

### **Интернет – источники:**

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



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Оценка уровня подготовки и уровня развития творческих способностей обучающихся:**

10 – 15 баллов – низкий уровень

16 – 20 баллов – средний уровень

21 – 25 баллов – высокий уровень

Общие итоги мониторинга результатов обучения

| уровень<br>месяц | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень |
|------------------|----------------|-----------------|-----------------|
| сентябрь         |                |                 |                 |
| декабрь          |                |                 |                 |
| май              |                |                 |                 |

**Протокол**  
**результатов промежуточной аттестации**  
 обучающихся по дополнительным общеобразовательным  
 общеразвивающим программам  
 СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»  
 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Объединение: \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа и срок ее реализации:

№ группы, год обучения количество обучающихся в группе:

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, низкий)

**Результаты аттестации**

| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Год обучения | Результат аттестации |
|-------|---------------------------|--------------|----------------------|
| 1.    |                           |              |                      |
| 2.    |                           |              |                      |
| 3.    |                           |              |                      |
| 4.    |                           |              |                      |
| 5.    |                           |              |                      |
| 6.    |                           |              |                      |
| 7.    |                           |              |                      |
| 8.    |                           |              |                      |
| 9.    |                           |              |                      |
| 10.   |                           |              |                      |
| 11.   |                           |              |                      |
| 12.   |                           |              |                      |
| 13.   |                           |              |                      |
| 14.   |                           |              |                      |
| 15.   |                           |              |                      |
| 16.   |                           |              |                      |
| 17.   |                           |              |                      |
| 18.   |                           |              |                      |
| 19.   |                           |              |                      |
| 20.   |                           |              |                      |

**По итогам аттестации**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Высокий (В) уровень (чел.) |  |
| Средний (С) уровень (чел.) |  |
| Низкий (Н) уровень (чел.)  |  |

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся  
за 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Количество обучающихся \_\_\_\_\_

Форма проведения: \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: \_\_\_\_\_

Председатель аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

| Количество обучающихся | Год обучения | Содержание аттестации | Критерии оценки |   |   |          |   |   | Успеваемость (%) | Качество (%) |
|------------------------|--------------|-----------------------|-----------------|---|---|----------|---|---|------------------|--------------|
|                        |              |                       | теория          |   |   | практика |   |   |                  |              |
|                        |              |                       | В               | С | Н | В        | С | Н |                  |              |
|                        |              |                       |                 |   |   |          |   |   |                  |              |

**По результатам итоговой аттестации:**

| Всего выпускников | Уровень обученности (В, С, Н)<br>количество обучающихся | Степень обученности (%) | ФИ выпускников,<br>заслуживающих благодарность<br>учреждения |
|-------------------|---|-------------------------|--|
|                   | В –<br>С –<br>Н –                                       |                         |  |

Председатель аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

