

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК

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

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»

Протокол № 4 от

« 30 » ноября 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
А.С. Жбанов
« 15 » декабря 2020 год.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЗЫ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ»

Срок реализации: 5 месяцев. Возраст обучающихся 4 - 5 лет

Составитель: заместитель директора по УВР
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»
Семакова Е.А.
тренер-преподаватель
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»
Калайда Е.В.

г. Североморск
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	9
1.1. Учебно-тематический план	9
1.2. Календарный учебный график	10
2. Содержание программы.....	11
2.1. Теоретическая подготовка.....	11
2.2. Общая физическая подготовка.....	11
2.3. Специальная подготовка.....	12
2.4. Специальная техническая подготовка.....	13
2.5. Аттестация	14
3. Формы протоколов	18
3.1. Оценочные ведомости	19
4. Материально-техническое обеспечение	22
5. Методическое обеспечение программы	23
6. Информационное обеспечение	26

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Азы фигурного катания на коньках» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Азы фигурного катания на коньках».
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЗАТО г. Североморска «детско-юношеская спортивная школа № 3». Адрес: 184606, Россия, Мурманская область, город Североморск, улица Сафонова, дом 22 а, т. 8(81537) 4-61-49
Разработчик программы	Семакова Екатерина Алексеевна заместитель директора по УВР Калайда Е.В., тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО г. Североморска «ДЮСШ № 3»
Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по виду спорта фигурное катание на коньках, развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 4-5 лет. Занятия по программе «Азы фигурного катания на коньках» сформирует понятие об особен-

	ностях занятий индивидуальными видами спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2020 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 15.12.2020 № 286
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 30.11.2020 г. № 4
Тип программы по функциональному назначению	Общеобразовательная
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Средний дошкольный возраст
Охват детей по возрастам	4-5 лет
Срок реализации программы	5 месяцев
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Персонифицированное финансирование

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

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

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

Новизна программы ориентирует обучающегося на приобщение к физической культуре. В период от четырех до пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Цель программы: формирование у обучающегося стартового двигательного навыка выполнения азов фигурного катания на коньках содействие всестороннему развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является: формирования заинтересованности детей среднего дошкольного возраста к систематическим занятиям видом спорта «Фигурное катание на коньках».

Возраст обучающихся участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 4-5 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 5 месяцев, 65 часа.

Наполняемость учебной группы

Минимальная наполняемость группы 8 человек

Максимальная наполняемость группы 15 человек

Формы организации занятия:

1. Групповые;

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

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

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

Язык обучения: русский.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Азы фигурного катания на коньках»;

Обучающиеся будут знать:

1. Терминологию дисциплины «Азы фигурного катания на коньках»;
2. Название базовых элементов вида спорта «Азы фигурного катания на коньках».

Обучающиеся научатся:

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений.
2. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;

У обучающихся будут сформированы:

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

Метапредметные результаты:

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

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

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

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

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

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

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

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Азы фигурного катания на коньках».

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 января 2021 года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя).
3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих в Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
 - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
 - сведения о количестве свободных мест;
 - сведения о сроках приема документов;
 - правила подачи апелляции.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

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

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

Порядок восстановления на обучение.

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

1. Учебный план

Разделы	Количество часов 4-5 лет	Формы аттеста- ции/контроля
	1 год	
Теория	5	Анкетирование (во- прос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	26	сдача контрольных нор- мативов
Специально физическая подготовка	15	
Специальная техническая подготовка	15	сдача тестов по сколь- жению
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 22 недели	65	

1.1. Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
		1	1	-	
1	Вводное занятие.	2	1	-	опрос
2	Техника безопасности на занятиях	1	1	1	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в усло- виях крайнего севера	1	1	-	опрос
4	Краткая история вида спорта	1	1	1	опрос
5	Терминология вида спорта	26		26	сдача кон- трольных нормативов
6	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	4 6 6 4 6		4 6 6 4 6	
7	Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости Развитие прыгучести Развитие координации Развитие быстроты Развития гибкости	15 3 3 3 3 3		15 3 3 3 3 3	сдача кон- трольных нормативов
8	Специальная техническая подготовка. Изучение основ скольжения на двух но- гах Изучение основ скольжения на одной ноге Элементы простых поворотов Элементы простых прыжков на двух но- гах	15 5 4 3 3		15 5 4 3 3	опрос

9	Аттестация: КН по ОФП и СФП	4	2	2	
	Итого	65	6	62	

1.2. Календарный учебный график

Календарный месяц	Разделы программы				
	Теория	Общая физи- ческая подго- товка	Специальная физическая подготовка	Специальная техническая подготовка	Аттестация
Январь	2	4		3	2
Февраль	1	4	4	4	
Март	1	4	4	5	
Апрель	1	4	3	3	
Май	1	9	4		
Июнь		1			2
Всего часов за 22 недели	5	26	15	15	4

2.Содержание программы.

2.1.Теоретическая подготовка.

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

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

Тема № 2. Краткая история развития вида спорта.

«Фигурное катание на коньках».

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема № 4. Терминология вида спорта.

«Фигурное катание на коньках».

2.2.Общая физическая подготовка.

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

Основные задачи ОФП:

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

Компоненты общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

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

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

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вра-

щения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы.

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

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.

2.3. Специальная физическая подготовка.

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

Задачи СФП:

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

Компоненты специальной физической подготовки:

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

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

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

для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке.)

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

2.4. Специальная техническая подготовка.

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

Задачи СТП:

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

Изучение основ скольжения на двух ногах.

Правильное падение и подъем

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

Правильный подъем.

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

Ходьба в позиции стоя.

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

Ходьба со скольжением.

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

Фонарики с продвижением вперед.

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

Фонарики с продвижением назад.

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

«Змейка» вперед и назад

Скольжение в выпадах на левую и правую ногу.

Изучение основ скольжения на одной ноге.

«Цапелка»

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

Основной шаг (елочка).

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

Элементы простых прыжков на двух ногах.

«Саночки».

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

«Саночки» с прыжком.

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

Элементы простых поворотов.

«Спутник»

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

2.5.Аттестация.

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы.)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: зачет, не зачет).
5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Азы фигурного катания на коньках» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. В целях максимального информирования обучающихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеразвивающей программы «Азы фигурного катания на коньках»;
- нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки.

Порядок проведения первичной аттестации.

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

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

Порядок проведения текущей аттестации.

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

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

Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

Порядок проведения промежуточной аттестации.

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

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (зачет, не зачет).

Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической и специальной физической подготовленности с положительным результатом (зачет);

- выполнение учебного плана в полном объеме.

Обучающиеся, не выполнившие требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Порядок проведения итоговой аттестации.

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

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1-6 июня текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

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

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

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

Диагностика результативности образовательного процесса

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

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Январь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия,	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Февраль, апрель, июнь

	года.		
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Июнь

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

- в начале учебного года – **первичный контроль** проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года - **текущий контроль**;
- в середине и в конце учебного года - **промежуточная аттестация** (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы - **итоговая аттестация**.

3.Формы протоколов.

Способы оценки результатов реализации программы.

3.1.Оценочные ведомости.

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

Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические под-сказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной коррекции	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

3.1. Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

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

		Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении элементов фигурного катания были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

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

Оценка уровня и динамики специальной физической подготовленности обучающихся.

- **прыгучесть** - прыжок вверх с места;
- **равновесие** - стоя на одной ноге в «Цапельке»

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
Общая физическая подготовка				
1	Прыжок в длину с места	2	70 см менее 70 см	Зачет незачет
2	Челночный бег 3х6	1	До 20 сек Более 20 сек	Зачет незачет
Специально-физическая подготовка				
1	Прыжок вверх	1	10 см Менее 10 см	Зачет незачет
2	«Цапелька»	1	5 счетов Менее 5 счетов	Зачет незачет

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

обучающимися группы № ____ по ОФП и СФП тренер _____ да-
та _____

Место проведения: _____

№	Фамилия, Имя	Возраст	Номер контрольного испытания				Аттестован/ не аттестован
			1	2	3	4	
1.							
2.							
3.							
4.							

Тренер-преподаватель _____ / _____

4. Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- гимнастические маты – 2;
- резиновые коврики – 15;
- скакалки – 15;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- степы – 7;
- секундомер – 1.

Наглядно-методический материал:

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

5. Методическое обеспечение программы.

Принципы обучения:

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

Формы обучения:

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

Педагогические методы обучения:

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

Наглядные:

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

Способы организации обучения:

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

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

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

Методы воспитания:

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

Приемы усложнения:

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

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка,

закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение для тренера-преподавателя:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
7. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
8. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003г.
9. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
10. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Королевич, А. Н. Теория и методика обучения фигурному катанию : учеб.-метод. пособие / А. Н. Королевич, Е. Е. Лебедь-Великанова ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 39 с.
13. <http://sportshkola3.ru/>
14. <http://severomorsk-edu.ru/>

Информационное обеспечение для учащихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Чайковская Е. А. Фигурное катание.- Изд. 2-е, перераб., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 127с.

3. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
4. <http://www.sportshkola3.ru/>

Информационное обеспечение для родителей учащихся:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП2.4.3848-20 от 01.01.2021 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Родительские собрания.
5. <http://sportshkola3.ru/>
6. <http://severomorsk-edu.ru/>