

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КОШКИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОШКИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**Принята на заседании
педагогического совета**

**"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБОУ СОШ с. Кошки**

Протокол № 10 от 17.06.2023 г.

**Л.И. Панжинская
Приказ № 01/49 от 17.06.2023 г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фигурное катание»**

Возраст детей; 5-6, 7-9, 10-14. 15-18 лет

срок обучения 1 год

**Разработчик: Лепилова Вероника Андреевна,
Тренер – преподаватель**

первая квалификационная категория

**с. Кошки
2023 г**

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фигурное катание на коньках» имеет физкультурно-спортивную направленность и включает в себя 4 тематических модуля. Программа разработана для улучшения физической формы детей и направлена на изучение и развитие базовой техники движений по льду, и выполнение различных комбинаций дополнительных элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Изучая эту программу, воспитанники узнают и смогут понять важность здорового образа жизни человека и как оставаться в форме с помощью физической активности.

Нормативно-правовая база

Нормативным основанием данной программы стали следующие документы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Изменения в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996- р);

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); 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»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную

приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г.

№ 467»;

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»; Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441); Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая сетевые программы)»); Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Пояснительная записка

Фигурное катание – это сложно координационный вид спорта, в основе которого лежат движения фигуриста на коньках по льду в разных направлениях, прыжки, вращения и исполнение других элементов под музыку. Фигурное катание считается видом конькобежного спорта.

Направленность программы «Фигурное катание на коньках» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы связана с прогрессирующим ухудшением здоровья детей, в связи с недостаточной двигательной активностью. Фигурное катание положительным образом воздействует на организм ребенка, развивая его ловкость, равновесие и координацию, повышает общую выносливость и иммунитет.

В отношении же нравственного воспитания, данный вид спорта вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека, качества: самодисциплина, уверенность в себе, решительность и ответственность. Кроме того, дети учатся совладать с волнением и боязнью публичных выступлений, что тоже немаловажно для многих сфер жизни.

Новизна программы обусловлена тем, что по форме организации образовательного процесса она состоит из 4 модулей: «Общая физическая подготовка (Далее-ОФП)», «Специальная физическая подготовка (СФП)», «Специальная тактическая подготовка (СТП)»,

«Хореографическая подготовка» и учитывает возрастные особенности воспитанников. Программа так же может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что программа дает возможность узнать о теории фигурного катания, о спортивно-оздоровительной деятельности и физическом совершенствовании посредством занятий фигурным катанием на коньках.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы направлена на создании физически здорового растущего человека, а так же на формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов. Воспитательный компонент дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов.

Цель программы:

Всестороннее развитие личности, развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма через занятия фигурным катанием на коньках, развитие двигательных навыков и умений. Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать представления о виде спорта – фигурное катание на коньках его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- научить выполнять обязательные элементы;
- формирование морально-нравственных качеств.

Развивающие:

- формировать стойкий интерес к фигурному катанию и спорту вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической активности;
- развивать волевые качества обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее;
- формирование личности юного спортсмена.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 5-6, 7-9, 10-14,15-18 лет.

Возрастные особенности детей

5-6 лет - оптимальный возраст для начала занятий физической культурой и спортом. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Дети 7—9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем

лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимание мышления. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи, с чем увеличивается масса и сила. Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 5-6, 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость.

У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно-силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Организационно-педагогические условия:

Формы обучения: учебно-тренировочные занятия, соревнования, турниры, выступления и мастер-классы.

Формы организации деятельности: Групповые занятия 3 раза в неделю, продолжительностью занятия- 45 минут.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 5-6, 7-9, 10-14,15-18 лет.

Срок реализации: программа рассчитана на один год объёмом 126 часов.

Наполняемость учебных групп: 8-15 человек.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и

передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить обучающимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле

Обучающиеся должны знать:

- историю развития фигурного катания;
- терминологию фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке;
- понятия о физической культуре и спорте как средстве укрепления и подготовки к занятиям спортом;

- упражнения общей и специальной физической подготовки.

Обучающие должны уметь:

- выполнять элементы скольжения;

- выполнять упражнения на ловкость, гибкость, выносливость;

- выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды;

- выполнять простые элементы на льду;

- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности

Учебный план ДОП «Фигурное катание» 5-6 лет

№ п / п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	8	18,5	26,5
2.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	5	33,5	38,5
3.	«Специальная тактическая подготовка (СТП)»	6,5	39	45,5
4.	«Хореографическая подготовка»	3	12,5	15,5
ИТОГО		22,5	103,5	126

Учебный план ДОП «Фигурное катание» 7-9 лет

№ п / п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	8	18,5	26,5
2.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	5	33,5	38,5

3.	«Специальная тактическая подготовка (СТП)»	6,5	39	45,5
4.	«Хореографическая подготовка»	3	12,5	15,5
ИТОГО		22,5	103,5	126

Учебный план ДОП «Фигурное катание» 10-14 лет

№ п / п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	8	18,5	26,5
2.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	5	33,5	38,5
3.	«Специальная тактическая подготовка (СТП)»	6,5	39	45,5
4.	«Хореографическая подготовка»	3	12,5	15,5
ИТОГО		22,5	103,5	126

Учебный план ДОП «Фигурное катание» 15-18 лет

№ п / п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	8	18,5	26,5
2.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	5	33,5	38,5
3.	«Специальная тактическая подготовка (СТП)»	6,5	39	45,5
4.	«Хореографическая подготовка»	3	12,5	15,5
ИТОГО		22,5	103,5	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение отдельных творческих заданий, участие в соревнованиях и конкурсах различных уровней, контрольно-переводные нормативы.

Порядок контроля оценки: по завершению учебного плана каждого модуля, оценивание знаний и умений проводится с помощью тестирования и сдачи нормативов.

Контрольные задания, согласно дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оценивается по трем уровням: 3 – высокий уровень, 2 – средний уровень, 1 – низкий уровень (ниже среднего).

Итоговая оценка результативности освоения программы производится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Высокий уровень: освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;

средний уровень: объем освоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой; **низкий уровень:** учащийся владеет $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование;
- наблюдение;
- выполнение зачетов по общей физической и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях и конкурсах в течение года;
- тестирование, контрольные нормативы (тесты).

Цель сдачи контрольных нормативов - определение уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, состояние их здоровья и функциональных возможностей организма.

Задачи сдачи контрольных нормативов:

- сохранение и укрепление здоровья занимающихся детей;
- развитие физических качеств ребенка;
- возможность выбора воспитанником спортивной направленности;
- привитие стойкого интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- определение этапа подготовленности воспитанника.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 5-6, 7-9 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м, с	5	7,2	7,4
		4	7,4	7,6
		3	7,8	7,8
		2	8,0	8,0
		1	9,0	9,1
Координация	Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,6	9,8
		4	9,8	9,9
		3	9,9	10,0
		2	10,0	10,1
		1	10,1	10,2
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с, раз	5	60-56	60-56
		4	55-51	55-51
		3	50-47	50-47
		2	45-41	45-41
		1	40	40
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с., раз	5	30/30	30/30
		4	29/29	29/29
		3	28/28	28/28
		2	27/27	27/27
		1	26/26	26/26
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места, см	5	100	100
		4	98	99
		3	97	98
		2	96	97
		1	95	96
	Прыжок вверх с места, см	5	24	22
		4	23	21
		3	22	20
		2	21	19
		1	20	18
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с., раз	5	12	11
		4	11	10
		3	10	9
		2	9	8
		1	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с., раз	5	11	7	
	4	10	6	
	3	9	5	
	2	8	4	
	1	7	3	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	5	35 и меньше	35 и меньше
		4	36-45	36-45
		3	46-55	46-55
		2	56-65	56-65
		1	66 и больше	66 и больше

Техническое мастерство	Скольжение беговыми: по восьмерке вперед, назад	4	Толчки ребром без зубцов, хорошая скорость, ровная осанка	Толчки ребром без зубцов, хорошая скорость, ровная осанка
		3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, хорошая скорость, ровная осанка	Неуверенность. Отталкивание зубцом, хорошая скорость, ровная осанка
		2	Неуверенность Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, низкая скорость.	Неуверенность Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, низкая скорость..
	Дорожка шагов: ласточка вперед наружу или внутрь по кругу, перетяжки, «Цапелка», фонарики вперед/назад	4	Хорошая скорость, красивая ласточка, скольжение в позах не менее 5 с. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Реберность.	Хорошая скорость, красивая ласточка, скольжение в позах не менее 5 с. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Реберность.
		3	Хорошая скорость, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Хорошая скорость, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
		2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение
Набрать не менее 3 баллов в каждом упражнении				
Набрать не менее 3 3 баллов по все видам упражнений				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 10-14 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 28 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок верх с места (не менее 22 см)	Прыжок верх с места (не менее 22 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 15-18 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 71 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 39 раз)
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок верх с места (не менее 29 см)	Прыжок верх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Модуль №1

Общая физическая подготовка (Далее-ОФП)

Цель: подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая обеспечит здоровое детство без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых детей.

Задачи:

- формирование знаний о работе мышц;
- формирование знаний о взаимосвязи спорта и здорового образа жизни;
- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- формирование уважения к любому виду спорта, спортсмену, тренеру;
- формирование дисциплины и самодисциплины.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах.

п	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		Теор	Практ	Все	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «фигурное катание». Инструктаж по технике безопасности	1,5	0,5	2	Собеседование, наблюдение
2	Упражнения на гибкость	0,5	5,5	6	Наблюдение,
3	Упражнения для развития ловкости	0,5	6,5	7	Наблюдение,

4	Игровое занятие «Эстафеты»	0,5	2	2,5	игра
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития быстроты	0,5	3	3,5	Наблюдение,
7	Зачет по ОФП (теория, практика)	1	2,5	3,5	Вопросы, контрольные
ИТОГО:		8	18,5	26,5	

Содержание программы

Тема: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «фигурное катание». Инструктаж по технике безопасности.

Цель и задача объединения. Экскурсия по учреждению. Инструктаж по технике безопасности.

Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий).

Тема: Упражнения на гибкость.

Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели, резинки.

Тема: Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для мышц стопы: ходьба, прыжки на носках, ход с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок;

- ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы;
- ритмичное поднятие и опускание на носки стопу, круговые движения стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища: повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150-200г.) на голове.

Упражнения для развития общей выносливости: бег, прыжки на скакалке 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, разбега с мягким приземлением на обе стопы. Прыжки на скакалке на двух ногах, на правой, левой ноге

Тема: Игровое занятие. Эстафеты.

- Бег со скакалками, обручами, мячом;
- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;
- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение спиной;
- Прыжки в длину, в высоту.

Тема: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Тема: Упражнения для развития быстроты.

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, по лестнице и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге; прыжки через барьеры, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема: Зачет по ОФП.

Теория: вопросы, тесты

Практика: практические задания (челночный бег, прыжки в длину, сгибание/разгибание рук и тд).

Модуль №2

Специальная физическая подготовка (Далее - СФП)

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта - фигурное катание на коньках.

Задачи:

- приумножение знаний о виде спорта фигурное катание, его возникновении, развитии и многообразии его видов и элементов;
- формировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья воспитанников;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в

специфических условиях соревновательной деятельности;

- развивать волевые качества обучающихся;
- развитие к стремлению совершенствовать свои физические способности;
- развитие наблюдательности и вдумчивости;
- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- характерные особенности данного вида спорта;
- методику и последовательность элементов;
- упражнения специальной физической подготовки. Обучающийся должен уметь:
- выполнять элементы скольжения;
- выполнять упражнения на ловкость, гибкость;
- выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко
- выполнять простые элементы на льду. Обучающийся должен приобрести навык:

Выполнения нормативных требований по уровню подготовленности.

план модуля «Специальная физическая подготовка (СФП)» 5-6, 7-9, 10-14, 15-18 лет

№ п / п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теор	Практика	Всего	
1	комплексы упражнений для развития гибкости и равновесия	1	10	10,5	Наблюдение,
3	комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств	0,5	10,5	11,5	Наблюдение, прокат программ
4	комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей	0,5	11	12,5	Наблюдение, игра
5	Правила соревнований	2		2	беседа
6	Зачет по СФП (теория, практика)	1	2	3	Вопросы, контрольные упражнения
	ИТОГО:	5	33,5	38,5	

Содержание программы

Тема: Комплексы упражнений для развития гибкости и равновесия.

Беговые упражнения по кругу, серпантину, восьмеркам. 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 в зале или на улице.

Хореографические элементы (ласточка флажок, кораблик и тд)на полу, на полусфере, на степе.

Тема: Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге - поднимание другой вперед, в сторону и 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» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Комплексы упражнений для развития двигательной координационных способностей.

Упражнения для развития координации движений:

- прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, бег через скакалку; -различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту)полностью стопы на полу и стоя на полупальцах;

Игровые упражнения, в котором спортсмену приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения на спинере.

Тема: Правила соревнований. Единая Всероссийская квалификация в фигурном катании 2023-2026 гг.(ЕВСК см. Приложение 1)

Тема: Зачет по СФП.

Теория: Правила соревнований.

Практика: Выполнение комплекса упражнений.

Модуль №3

Специальная техническая подготовка (Далее-СТП)

Цель модуля: Содействие всестороннему развитию личности, развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, повышение функциональных

возможностей организма через занятия фигурным катанием.

Задачи модуля:

- сформировать представления о виде спорта - фигурное катание его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- формировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развивать волевые качества обучающихся детей.
- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции.

Учебно-тематический план «Специальная техническая подготовка (СТП)» 5-6 лет, 7-9, 10-14, 15-18 лет

п / п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теор	Прак	Все	
1	Овладение техникой падения	0,5	0,5	1	
2	Овладение техникой скольжения	0,5	8	9	Наблюдение, игра
3	Элементы обязательных фигур фигурного катания	0,5	12	11.5	прокат программ
4	Овладение техникой вращений	0,5	10	10.5	прокат программ
5	овладение техникой прыжков	0,5	10	10.5	прокат программ
6	Зачет по СТП (теория, практика)	0,5	2	3	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
	ИТОГО:	3	42	45,5	

Содержание программы

Тема: Овладение техникой падения. Прежде чем начать учиться кататься на коньках, необходимо научиться правильно падать. При падении:

- Слегка сгибаем ноги в коленях и максимально сгруппировываемся;

- Стараемся падать на бок, чтобы плечи приняли на себя удар;
- В момент соприкосновения со льдом стараемся вытянуть руку по направлению движения, это сократит тормозной путь и не даст одежде порваться.
- Не встаем до момента полной остановки. Чтобы подняться, сначала поднимаемся на четвереньки и плотно упираемся в лед руками. Аккуратно ставим ноги лезвием на лёд и поднимаем корпус.

Тема: Овладение техникой скольжений.

Обучение катанию на коньках. Оно начинается с мягкой ходьбы по льду, овладения равновесием.

Скольжение вперед «цапелька» или «ёлочка». Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этих упражнений на льду остается прямой след или след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этих упражнениях являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д. Другим эффективным упражнением является так называемый фонарик, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

Скольжение по дуге. Скольжение по наружной или внутренней дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение. К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся толчки. Чтобы овладеть правильным толчком необходимо изучить упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Тема: Элементы обязательных фигур фигурного катания.

При выполнении кругов фигурист чертит две касающиеся окружности. Одна окружность исполняется на правой ноге, другая — на левой.

В восьмерках тот же рисунок вычерчивается непрерывно на одной ноге. Главная задача при выполнении обязательных упражнений состоит в начертании на льду фигур заданной формы: кругов, параграфа и восьмерки. Каждую обязательную фигуру можно условно разделить на части, или элементы, которых в современном фигурном катании семь: дуга, перетяжка, тройка, скобка, петля, крюк и выкрюк. Чтобы начать движение и поддерживать его, применяют толчки.

В начале фигуры толчок называют стартовым, а в процессе ее выполнения — переходным.

Дуга всегда имеет постоянную кривизну и исполняется строго на одном из ребер конька.

Исполняется на одном ребре. Острие направлено наружу начальной полуокружности фигуры.

При исполнении обязательной фигуры для получения и поддержания хода используется толчок.

Толчок в начале фигуры называют стартовым, а толчки в процессе выполнения фигуры — переходными. Рисунок, оставляемый коньками при толчках, также является предписанным.

Перетяжка состоит из двух дуг. В ее центре производится смена ребра. Расстояние между следами в этой точке равно толщине конька, а длина участка, на котором выполняется смена ребра, должна быть как ножке меньше.

Тройка имеет смену ребра в вершине. Острие элемента направлено внутрь круга. Признаком правильного начертания этого элемента является наличие в вершине перерыва следа, равного толщине конька.

Скобка, как и тройка, имеет смену ребра конька в вершине. Острие элемента, однако, направлено наружу круга. Признаком правильного начертания является наличие в вершине пересечения следов, составленных наружным и внутренним ребрами конька (называются фигуристами усиками).

Петля выполняется на одном ребре. Форма ее продолговатая, соотношение длины и ширины 3:2.

Крюк по рисунку, оставленному на льду, является комбинацией тройки с перетяжкой. Исполняется на одном ребре. Острие направлено внутрь начальной полуокружности фигуры.

Выкрюк — это комбинация скобки с перетяжкой. Толчки бывают; вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу и назад внутрь. Все толчки выполняются внутренними ребрами коньков. Поэтому если перед толчком фигурист скользит на внутреннем ребре (вперед или назад), то смены ребра перед толчком не делают, если же на наружном ребре, то смена ребер

производится, и осуществляется она непосредственно перед началом толчка.

Предписанные шаги и рисунок их выполнения необходимо смотреть в ЕВСК (см. Приложение1)

Тема: Овладение техникой вращений. Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения (вокруг своей оси) В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

- «Винт» вращение на прямой левой (правой) ноге с прямым корпусом, свободная нога находится в положении скрестно.

- «волчок» вращение в позиции пистолетика, на согнутой левой (правой) ноге, корпус наклонен чуть вперед, свободная нога – прямая впереди.

-«либела» вращение в позиции ласточки, когда опорная нога прямая, корпус наклонен вперед, свободная нога поднимается назад выше 90 градусов.

Вращения и условия их осуществления для выполнения разряда необходимо смотреть в ЕВСК (см. Приложение1)

Тема: Овладение техникой прыжков. Эффективность обучения прыжкам на всех этапах в значительной степени определяется применением специальных подводящих и имитационных упражнений, а также специальных устройств.

При разучивании подготовки к толчку в первую очередь овладевают устойчивым, уверенным скольжением перед толчком. Для этого сочетается разбег с длительным скольжением в позе, соответствующей положению тела непосредственно перед началом толчка. Следует обращать особое внимание на то, чтобы переход к толчку возникал произвольно и уверенно контролировался.

Особенно важен последний шаг разбега. Он непременно должен быть мощным, энергичным, чтобы еще больше увеличить скорость движения тела в направлении прыжка. Важным условием, определяющим качество толчка и прыжка, является правильное сопряжение последней дуги разбега с толковой дугой.

Исходя из общепринятой схемы анализа спортивных прыжков и опираясь на специфические особенности прыжков в фигурном катании, прыжок делят на периоды и фазы:

1. Период разбега. Он включает фазу приобретения скорости и фазу подготовки к волчку.
2. Период толчка. В него входит фаза амортизации и фаза активного отталкивания
3. Период полета. Он состоит из фазы группировки и фазы разгруппировки.

4. Период приземления. В него входит фаза амортизации и фаза выезда.

Тулуп выполняется с внешнего ребра правой ноги — таким образом, на выходе фигурист оказывается в той же позиции, что и на входе. Поэтому тулуп подходит на роль второго прыжка в каскаде. С длинной дуги не исполняется, типичные заходы — тройка вперёд-внутрь и вальсовая тройка.

Флип выполняется с внутреннего ребра левой ноги. Исполняется с разворота: тройки вперёд-наружу или моухока на внутренних рёбрах.

Лутц выполняется с наружного ребра левой ноги. Исполняется с длинной дуги назад наружу.

Риттбергер, как и тулуп, выполняется с внешнего ребра правой ноги — поэтому он тоже кандидат на роль второго прыжка в каскаде. Для стороннего наблюдателя риттбергер — самый «бесхитростный» прыжок, без заметных подготовительных движений. Чаще всего исполняется с дуги или с тройки вперёд-внутрь.

Сальхов выполняется только с разворота (тройки вперёд-наружу или моухока). Прыжок делается с внутреннего ребра левой ноги и всегда сопровождается характерным махом правой ногой вокруг тела.

Прыжки и условия их осуществления для выполнения разряда необходимо смотреть в ЕВСК (см. Приложение 1)

Тема: Зачет по СТП (теория практика).

Теория: знать термины, употребляемые в международной системе фигурного катания.

Практика: участие в соревнованиях

Модуль № 4

Хореографическая подготовка

Цель: Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

Задачи:

- формирование знаний о стилях танцев;
- знакомство с особенностями каждого стиля танца;
- формирование знаний о сильных и слабых долях в музыке;
- развить музыкальность и выразительность;
- развитие познавательного интереса к танцам;
- развитие личностных качеств - самостоятельность, активности.

- воспитание помощи своему ближнему;
- воспитание выносливости и терпимости;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать

- характерные особенности каждого стиля танца;
- основные позиции;

Обучающийся должен уметь:

- работать под счёт и музыку;
- чувствовать равнение в танце.

Обучающийся должен приобрести навык: Овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций основных батманов. Простых прыжков. Танцевальной подготовки по стилям танцев и делать танцевальные акценты по музыке.

Учебно-тематический план «Хореографическая подготовка» 5-6, 7-9, 10-14, 15-18 лет

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения у станка	0,5	4,5	5	Наблюдение, композиция
2	Упражнения на середине (без опоры)	0,5	6,5	7	Наблюдение, композиция
4	Итоговое занятие по освоению программы.	1,5		1,5	прокат программ

	Всего	3	12,5	15,5	
--	--------------	----------	-------------	-------------	--

Содержание программы

Тема: Упражнения у станка.

Позиции ног 1,2,3,4,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом.

Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции.

Батман ревелаянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Тема: Упражнения на середине зала (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки сотэ из 1,2 и 5 позициях.. Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Тема: Итоговое занятие по освоению программы «Фигурное катание на коньках».

Открытое занятие для родителей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Оценка усвоения дополнительной общеобразовательной программы – основная составляющая образовательного процесса. Чтобы проверить теоретическую и практическую подготовку воспитанников, используются самые разнообразные формы:

- Соревнования;
- Мастер-классы;
- Открытые уроки;
- Творческие конкурсы;
- Показательные выступления;
- Сказка на льду;
- Участие в акциях, викторинах, тестирование

Воспитательный компонент

Дополнительное образование детей, выступая в единстве его двух неразрывных частей – обучения и воспитания, определяет воспитание как приоритетную составляющую современного дополнительного образования детей. В Концепции развития дополнительного образования до 2030 года определяется цель этого развития как создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, ответственной личности.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Цель программы – обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития детей, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительных общеобразовательных программ.

Задачи:

- педагогическое сопровождение экзистенциального выбора;
- педагогическое сопровождение социального выбора;
- педагогическое сопровождение профессионального выбора;
- педагогическое сопровождение овладения ребёнком нормами общественной жизни и культуры.

В результате воспитания должно происходить как изменение уровня в социальности каждого ребёнка, так и изменение характера отношений между участниками воспитательного процесса.

Календарный план воспитательной работы секции фигурного катания на 2021 - 2022 учебный год

5-6 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-18 лет
Сентябрь			
- Беседа на тему: «Безопасность на улице и дома» - Беседа на тему «Правила техники безопасности при катании на коньках»	- Беседа на тему: «Безопасность на улице и дома» - Беседа на тему «Правила техники безопасности при катании на коньках»	- Беседа на тему: «Безопасность на улице и дома» - Создание социосетвого диалога для общения на платформе Telegram	- Беседа на тему: «Безопасность на улице и дома» - Создание социосетвого диалога для общения на платформе Telegram
Октябрь			

- Участие в веселых стартах «открытие сезона»	- Участие в веселых стартах «открытие сезона»	- Беседа на тему: «Самоконтроль и дисциплина в спорте» - Участие в веселых стартах «открытие сезона»	- Беседа на тему: «Самоконтроль и дисциплина в спорте» - Участие в веселых стартах «открытие сезона»
Ноябрь			
- Участие в акции «Сундучок желаний» - Открытый урок по хореографии, посвященный « дню народного единства - Участие в традиционном конкурсе открыток, посвященных «Дню матери».	- Участие в акции «Сундучок желаний» - Открытый урок по хореографии, посвященный « дню народного единства - Участие в традиционном конкурсе открыток, посвященных «Дню матери»	- Участие в акции «Сундучок желаний» - Открытый урок по хореографии, посвященный « дню народного единства - Участие в традиционном конкурсе открыток, посвященных «Дню матери» - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Казань	- Участие в акции «Сундучок желаний» - Открытый урок по хореографии, посвященный « дню народного единства - Участие в видеопоздравлении посвященному «Дню матери». - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г.Казань
Декабрь			
- Участие в новогодней сказке на льду - Участие во всероссийском конкурсе рисунков « Зимушка- зима»	- Участие в новогодней сказке на льду - Участие во всероссийском конкурсе рисунков « Зимушка- зима»	- Участие в новогодней сказке на льду -	- Участие в новогодней сказке на льду - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Самара
Январь			
- Викторина на тему : «Со спортом дружить – здоровыми быть»	- Викторина на тему : «Со спортом дружить – здоровыми быть»	- Викторина на тему : «Со спортом дружить – здоровыми быть» - Участие в соревнованиях по фигурному катанию с. Кошки	- Викторина на тему : «Со спортом дружить – здоровыми быть» - Участие в соревнованиях по фигурному катанию с. Кошки
Февраль			
- Открытый урок, посвященный Дню защитника отечества	- Открытый урок, посвященный Дню защитника отечества	- Открытый урок, посвященный Дню защитника отечества - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Отрадный	- Открытый урок, посвященный Дню защитника отечества - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Отрадный
Март			
- показательные	- показательные	- показательные	- показательные

выступления, посвященные 8 марта – Международный женский день	выступления, посвященные 8 марта – Международный женский день	выступления, посвященные 8 марта – Международный женский день - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Тольятти, г. Казань	выступления, посвященные 8 марта – Международный женский день - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Тольятти, г. Казань
Апрель			
- Участие в соревнованиях по фигурному катанию с. Кошки	- Участие в соревнованиях по фигурному катанию с. Кошки	- Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Самара, г. Отрадный	- Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Самара, г. Отрадный
Май			
- Веселые старты «закрытие сезона»	- Веселые старты «закрытие сезона»	- Веселые старты «закрытие сезона» - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Казань	- Веселые старты «закрытие сезона» - Участие в соревнованиях по фигурному катанию г. Казань

Методические материалы

Формой проведения занятий по программе «фигурное катание на коньках» является учебно-тренировочные занятия.

Методы обучения:

- словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания, словесные оценки

-наглядные методы: Тренер непосредственно показывает правильность выполнения упражнения и их элементов на льду или знакомит детей с элементами с помощью видео или презентацией.

-практические методы: методы обучения двигательным действиям. Изучение элемента целостно, используется для более легких упражнений, а также сложных упражнений, разделение на части которых невозможно. Изучение элемента отдельно – когда одно упражнение можно разбить на отдельные единицы, для более успешного усвоения.

Так же, большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий.

Имитационные упражнения сохраняют общую структуру самих упражнений, однако обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

- игровой метод: выполнение двигательных действий в условиях игры

- соревновательный метод: специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса

Материально-техническое оснащение программы Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал, каток);
- коньки;
- скакалки, степы, полусферы, коврики;
- мячи, утяжелители, экспандеры.

Оборудование и спортивный инвентарь

Оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 кг до 12 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16,24,32 кг	комплект	2
7.	Зеркало	штук	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Козел гимнастический	штук	1
10.	Конь гимнастический	штук	3
11.	Магнитофон (СБ проигрыватель) переносной	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	20
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок хореографический	комплект	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Стойка для приседания со штангой	пар	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

Список использованной литературы

1. 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 г.

2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
 3. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно- методических статей. - М.: РГАФК, 1995. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
 4. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
 5. Король СВ., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
 6. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
 7. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
 8. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004 гг.
 9. Распопова Е. А. «Фигурное катание: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
 10. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса» (в книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
 11. Панин – Коломенкин Н.А. Фигурное катание на коньках –международный стиль// Руководство к изучению искусства катания на коньках. –Репринт издания 1910 года – М.,2012.
- СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ И РОДИТЕЛЯМ**
1. Валявский А.С., Яковис А.С. Оздоровляющие учебные игры. Часть первая: Практикум. Информация к действию для практических родителей. - СПб.: ТЕССА, 2001. - 352 с.
 2. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. - М.: Медицина, 1989. - 128 с. - (Научн.-попул. мед. литература)
 3. Зайцев В.И., Мишин А.Н., Якимчук Ю.В., Кто есть кто в отечественном фигурном катании на коньках и танцах на льду (19-21 в.в.) - М.: ООО «Ланруж», 2003. - 512с..
 4. Самоучитель по фигурному катанию. (Н.Ш. Курбанов, серия "Все про 8рог1, Ростов на Дону "Феникс"-2009)

5. Федяков А.И. Фигурное катание на коньках - Вологда,2010 - 43 стр.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/> Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>

Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>

Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home> Консультант плюс www.consultant.ru

General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>. About Levels and Testing. /<http://www.sk8stuff.com/>

An Introduction to Figure Skating, /<http://www.webcom.com/dnkort/>. Basic Test Program.

United States Figure Skating Associatio

Приложение 1

Классификационные программы.						
Спортивная дисциплина	Уровень исполнения	Программа	Пол	Время выполнения программы (мин, с)	Коэффициент компонентов	Элементы, подлежащие исполнению в программе, и условия
	МС	Короткая программа	М	2,40 +/- 10 с	1,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Средняя оценка всех спортивных судей (ГОЕ) за каждый элемент – не менее, чем - 2, за исключением Чемпионата России.
			Ж	2,40 +/- 10 с	1,33	
		Произвольная	М	4,00 +/- 10 с	3,33	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее четырех различных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации прыжков, состоящей из двух тройных прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей (ГОЕ) за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключением Чемпионата России.

Одиночное катание		программа	Ж	4,00 +/- 10 с	2,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее трех различных прыжков в 3 оборота, не менее одной комбинации или каскада двойного и тройного прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей (ГОЕ) за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключением Чемпионата России.
	КМС	Короткая программа	М	2,40 +/- 10 с	1,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Средняя оценка всех спортивных судей (ГОЕ) за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключением Первенства России среди юниоров.
			Ж	2,40 +/- 10 с	1,33	
		Произвольная программа	М	3,30 +/- 10 с	3,33	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее двух различных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей (ГОЕ) за каждый элемент –
Ж			3,30 +/- 10 с	2,67		
						не менее, чем -2, за исключением Первенства России среди юниоров.
	I спортивный разряд	Короткая программа	М, Ж	2,40 +/- 10 с	1,5	Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».
Элементы: 1. Прыжок двойной «Аксель». 2. Любой прыжок в два или три оборота. 3. Каскад из двух двойных или тройных прыжков. Тройной «Аксель» в каскаде разрешен. 4. Прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги.						

						5. Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов). Заход прыжком запрещен.
						6. Комбинированное вращение только с одной сменой ноги без входа прыжком (шесть + шесть оборотов). Заход прыжком запрещен.
						7. Одна дорожка шагов.
						Все прыжки в короткой программе должны быть различными, разрешен каскад из двух одинаковых прыжков.
						Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – девятнадцать баллов.
						Сбалансированность программы:
		Произвольная программа	М	3,30 +/- 10 с	3,33	максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок двойной «Аксель»;

						Все прыжки короткой программы должны быть различными, разрешен каскад из двух одинаковых прыжков.				
						Уровень элементов не выше третьего.				
						Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – тринадцать баллов.				
		Произвольная программа	М, Ж	3,00 +/- 10 с	2,0	Сбалансированность программы: максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок одинарный или двойной «Аксель», только два прыжка в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации;				
						максимум два каскада или комбинации, один каскад или комбинация может состоять из трёх прыжков;				
						максимум два вращения: комбинированное вращение со сменой ноги (десять оборотов в сумме), заход прыжком разрешен; прыжок во вращение в одной базовой позиции (восемь оборотов) без смены ноги или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком разрешен;				
						максимум одна хореографическая последовательность.				
						Уровень элементов не выше третьего.				
						Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – двадцать баллов.				
	III спортивный разряд					Произвольная программа	М, Ж	3,00 +/- 10 с	1,8	Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».

					<p>Сбалансированность программы: максимум пять прыжковых элементов, которые должны содержать прыжок одинарный или двойной «Аксель»;</p> <p>максимум два каскада или комбинации, каскад или комбинация должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два и/или два с половиной оборота;</p> <p>любой прыжок может быть исполнен не более двух раз;</p> <p>прыжки в три и более оборотов запрещены;</p>	
					<p>максимум два вращения: прыжок во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов);</p> <p>комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком запрещен;</p>	
					максимум одна дорожка шагов.	
					Уровень элементов не выше третьего.	
					Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – шестнадцать баллов.	
		Упражнения по скольжению	М, Ж		Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».	
	I юношеский спортивный разряд	Произвольная программа	М, Ж	2,30 +/- 10 с	1,8	<p>Сбалансированность программы: максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжок одинарный «Аксель», три различных прыжка в два оборота, любой прыжок может быть исполнен не более двух раз;</p>
<p>максимум два каскада или комбинации, каскад или комбинация может состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота;</p> <p>запрещены прыжки в два с</p>						

						половиной и более оборотов;
						максимум два вращения: вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов) или со сменой ноги (шесть+шесть оборотов), заход прыжком разрешен, одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме), заход прыжком запрещен;
						максимум одна хореографическая последовательность.
						Уровень элементов не выше второго.
						Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – тринадцать баллов.
		Упражнения по скольжению	М, Ж			Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».
	II юношеский спортивный разряд	Произвольная программа	М, Ж	2,15 +/- 10 с	1,6	Сбалансированность программы: максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжки: одинарный «Аксель», «Лутц» и минимум один прыжок в два оборота;
только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации;						
максимум один каскад или комбинация прыжков, каскад или комбинация может состоять только из двух прыжков;						
						запрещены прыжки в два с половиной и более оборота;

					<p>максимум два вращения: одно вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги - минимум четыре первых оборота в классических базовых позициях на каждой ноге, назад-внутри и назад-наружу (четыре + четыре оборота), после которых может быть исполнена сложная вариация. При заднем заходе и/или исполнении на неправильных ребрах и/или невыполнении условия о 4-х первых оборотах в классической базовой позиции вращение не будет иметь стоимости; одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме). В обоих вращениях запрещен сложный заход и заход прыжком.</p>
					Уровень элементов не выше первого.
					<p>Максимум одна хореографическая спираль, включающая в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания. При невыполнении условий элемент не будет иметь стоимости.</p>
					Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – девять с половиной баллов.
	Ш юношеский спортивный разряд	Упражнения по скольжению	М, Ж		Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках»
		Произвольная программа	М, Ж	2,00 +/- 10 с	1,5

					оборота;
					максимум одна комбинация или каскад из двух прыжков;
					максимум два вращения: вращение в позиции волчок без смены ноги назад-внутри (минимум четыре первых оборота в классической позиции), второе вращение в позиции либела без смены ноги назад-внутри (минимум четыре первых оборота в классической базовой позиции), запрещен заход прыжком и въезд назад наружу. При заднем заходе/заходе прыжком и/или исполнении на неправильном ребре и/или невыполнении условия о 4-х первых оборотах классической базовой позиции вращение не будет иметь стоимости.
					Уровень вращений не выше базового.
					Максимум одна хореографическая спираль, включающая в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шага, кораблики, различные движения фигурного катания. При невыполнении условий элемент не будет иметь стоимости.
					Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – пять с половиной баллов.

Тестирование:

3 юношеский разряд

1. Дуги вперед наружу.
2. Дуги вперед внутрь.
3. Перетяжка вперед наружу и перетяжка вперед внутрь.
4. Дуги назад наружу.
5. Дуги назад внутрь.

6. Перетяжка назад наружу и перетяжка назад внутрь.
7. Перебежки (беговые) вперёд и ласточка вперёд внутрь.
8. Перебежки (беговые) назад по кругу и ласточка вперёд наружу.

2 юношеский разряд

1. Кросс-ролл вперёд.
2. Кросс-ролл назад.
3. Тройка вперёд наружу по кругу.
4. Тройка вперёд внутрь по кругу.
5. Тройка назад наружу (риттбергерская).
6. Тройка назад внутрь двукратная.
7. Перебежки назад по кругу с моухоками и ласточка назад наружу.

1 юношеский разряд

1. Тройка вперед наружу трёхкратная.
2. Тройка вперёд внутрь трёхкратная.
3. Чоктау короткий (по серпантину, с дуги назад наружу).
4. Твизл назад наружу (риттбергерский).

3 спортивный разряд

1. Перебежка вперед по кругу с моухоками наружу.
2. Крюки внутрь вперёд и назад.
3. Крюки наружу назад и вперёд.
4. Твизл вперед наружу (с перебежки назад или кросс-роллов вперед наружу).

2 спортивный разряд

1. Выкрюк наружу вперёд и назад.
2. Выкрюк внутрь вперёд и назад.
3. Скобы вперёд и назад наружу.
4. Скобы вперёд и назад внутрь.

1 спортивный разряд

1. Петли вперёд наружу.
2. Петли вперёд внутрь.
3. Петли назад наружу.
4. Петли назад внутрь

Календарно-тематический план

Рабочей программы «Фигурное катание на коньках»

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1.		Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	1	1
2.		Первичный инструктаж. Инструкции № 23,24,26. История развития фигурного катания на коньках и его место в системе физического воспитания детей. Ходьба, бег, подскоки, прыжки.	1	1
3.		Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. Танцевальные шаги.	1	1
4.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.	1	1
5.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот боком. Стойка на руках.		2
6.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.		2
7.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Позиции рук и ног в хореографии.	1	2
8.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.	1	2
9.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.		2
10.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1 об. Имитация вращений.		2
11.		ОРУ. Шпагаты. «Флажок». Имитация вращений. Галоп, вальсовый шаг. Деми – плие, гран – плие у опоры.		2
12.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.		2
13.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед ч/з мост.		2
14.		Контрольные испытания по ОФП и СФП.		1
15.		ОРУ. Шпагаты. «Флажок». Позиции рук и ног , деми – плие у опоры. Казачок.	1	3

16.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.		3
17.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед ч/з мост.		3
18.		Первичный инструктаж. Инструкция №1/207. Одежда фигуриста для тренировок.		3
19.		Экипировка. Выход на лед. Повторение пройденного.		3
20.		Экипировка. Скольжение по дугам вперед, «змейка» назад, перебежка вперед, торможение «полуплугом», назад. Вращение на одной ноге «винт».		3
21.		Экипировка. Перебежка назад. Перекидной прыжок. Спирали.		2
22.		Экипировка. Переход от скольжения вперед к скольжению назад. Вращение на одной ноге «винт».		2
23.		Экипировка. «Тройки», перебежка вперед и назад, дуги назад.		2
24.		Целевой инструктаж. Инструкция №72. Экипировка. Дуги вперед, «тройки», спирали. Перебежка вперед и назад. «Перекидной» прыжок.	1	2
25.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали.	1	2
26.		Повторный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Экипировка. Дуги назад, дорожка шагов по прямой.	1	2
27.		Экипировка. Дуги назад, « перекидной» прыжок.		5
28.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».		5
29.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Перекидной прыжок.		5
30.		Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.		5
31.		Экипировка. Контрольные испытания по технической подготовке.		5
32.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».		5
33.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок.		5
34.		Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок. Вращение «винт».		5
35.		Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали. Дорожки шагов. Комбинации из разученных элементов.		5
36.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.		5
37.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.		1
38.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Сальхов в 1об.		1

39.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.		1
40.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.		1
41.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релеве.		1
42.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.		1
43.		ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед через «мост». Стойка на руках.		1
44.		ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.		1
45.		ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Вальсовый шаг.		1
46.		Подготовка к контрольным испытаниям.		1
47.		Контрольные испытания по ОФП и СФП.		1
48.		Игры на стадионе в баскетбол, мини - футбол.		1
49.		Целевой инструктаж. Инструкции №121,122,123,124. Задание на лето. Игра с мячом.	1	1
Итого		126	11	115