

Государственное автономное учреждение Волгоградской области
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта»

Рассмотрена
на тренерском совете
протокол № 5 от
«30» августа 2013 г

Утверждаю
Директор ГАУ ВО ДОД
«ДЮСШ по зимним видам спорта»
В.В.Изотов
«30» августа 2013 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И
НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ»**

Возраст обучающихся : 4- 6 лет
Срок реализации — 1 года

Составители программы:

Голомидова С.Е. зам.директора по УСВР
Павличенко Л.В. инструктор-методист
Покровский Д.Н. ст.тренер-преподаватель по
фигурному катанию на коньках
Жаринова Е.С. тренер-преподаватель по
фигурному катанию на коньках

Волгоград, 2013

Содержание

1	Пояснительная записка
2	Учебный план
3	Условия реализации программы
4	Оценочный материал
5	Список литературы
6	Приложения

1. Пояснительная записка

Коньки были изобретены много веков назад. Сохранились исторические сведения о том, что первые коньки были изготовлены из костей животных. На смену костяным конькам пришли деревянные, «подкованные» узким железным полозом. Когда они появились впервые, трудно сказать точно. Но уже в летописях и различных книгах XIV-XV столетий можно встретить записи и гравюры, на которых изображены люди, скользящие на деревянных коньках с железными лезвиями.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировался в 1860-ом году и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей, возможность видеть их физически развитыми и здоровыми. Ранняя спортивная специализация имеет важное значение в фигурном катании на коньках, где для достижения высоких результатов, необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, сложных по координации, а также, требуется развитие физических качеств: быстрота, ловкость, глазомер, равновесие, гибкость, выносливость, ритмичность 4-6 летний возраст детей является благоприятным для развития данных качеств, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорта.

Новизна и отличительная особенность программы в том, что фигурное катание, как вида деятельности в дошкольных учреждениях нет. Данная программа придает большое значение эстетике формы, красоте и

свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа предназначена для детей 4-6 лет. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды. Занятия фигурным катанием направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (гибкость, быстроту, координацию движений). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Катание на коньках содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих

результатов.

В программе нашли продолжение идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании. Ценность красоты и гармонии - основа эстетического воспитания через приобщение обучающихся к фигурному катанию не только как виду спорта, но и как виду искусства движения. Это ценность стремления к гармонии и совершенству. Развиваются целеустремленность, организованность, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к физическому труду в частности.

Условия набора . Набор на обучение по данной программы начинается в сентябре, принимаются все желающие дети, которым на 1 сентября текущего года исполнилось 4 года и не более 6 лет, при наличии медицинской справки от врача о состоянии здоровья и разрешении заниматься фигурным катанием на коньках с указанием группы здоровья, а так же при наличии мест.

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Развитие двигательных умений и навыков детей при занятиях фигурным катанием на коньках» рассчитана на обучающихся дошкольного возраста, срок реализации программы составляет 42 недели. 1 год обучения- 126 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 45 минут.

Цель программы: обучение детей навыкам катанию на коньках, вовлечение максимального количества детей для занятий фигурным катанием на коньках, укрепление здоровья.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

1. Обучение детей навыкам катанию на коньках катанию.
2. Сохранение и укрепление здоровья.
3. Закаливание организма.

4. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.
5. Вовлечение в систему регулярных занятий фигурным катанием и физической культурой в целом.

Ожидаемый результат

К концу года обучения дети:

1. Будут обучены навыкам катанию на коньках;
2. Будут иметь представление о фигурном катании на коньках как о виде спорта;
3. Будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
4. Будут сформированы общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате освоения программы обучающиеся должны:

знать /понимать:

–основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

В конце обучения дети должны уметь выполнять

- правильное падение на льду;
- выполнять базовые шаги:
- елочка;
- фонарик- движение на двух ногах.;
- ноги вместе- присед, ноги в стороны- подъем

Контроль.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (октябрь);
- текущий контроль (март);
- итоговый контроль (июнь).

Форма проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы нужны, чтобы показать достоверность полученных результатов освоения

программы. В конце года проводится тест.

Форма обучения — очная

Особенности организации образовательного процесса — формируется группа разных возрастных категорий.

Состав группы -переменный.

Режим занятий: 1 год обучения — 3 раза в неделю по 1 учебному академическому часу (45 минут).

2.Учебный план

Программа рассчитана на 42 недели, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Образовательный процесс начинается с сентября.

Примерный учебный план тренировочных занятий для детей 4-6 лет по фигурному катанию на коньках на подготовительном этапе.

№ п/п	Разделы подготовки	Подготовительный этап		
		Возраст занимающихся	Минимально е наполняемос ть группы	Максимальная наполняемость группы
		4-6 лет		
1	Количество часов в неделю	3 ч		
2	Количество тренировок в неделю	3 р	15 чел	25 чел
3	Теория	В процессе занятий		
4	Общая физическая подготовка	10 ч		
6	Техническая подготовка	116 ч		
7	Тестирование	+		
8	Всего часов в год	126 часов		

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Учебная работа строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

- История физической культуры. История возникновения и развития фигурного катания на коньках в мире и России.

Физическая культура человека. Форма для занятий фигурным катанием на коньках. Общие гигиенические требования к занимающимся фигурным катанием. Правила техники безопасности на занятиях по фигурному катанию, особенности страховки и само страховки при выполнении элементов, падении

Организация и проведение занятий. Подготовка места для занятий фигурным катанием на коньках. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений фигурного катания на коньках.

Оценка эффективности занятий.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

- физическая подготовка: комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Из физических качеств следует развивать главным образом гибкость,

быстроту, ловкость и прыгучесть. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомление. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. Основная задача занятий по ОФП — подготовка обучающихся к выходу на лед.

- *базовая подготовка*: обучение основам техники фигурного катания, занятия по технической подготовке. одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, они способствуют развитию координации, силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планирование прохождения программного материала

№ п/п	Виды деятельности	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	История физической культуры	В процессе занятий
2	Физическая культура человека	В процессе занятий
Раздел 2. Способы двигательной деятельности		
1	Оценка эффективности занятий	В процессе урока
Раздел 3. Физическая подготовленность		
3.1 Физкультурно-спортивная деятельность		
1	Общая физическая подготовка	10
2	Техническая подготовка	116
	Общее количество часов	126

Примерное тематическое планирование

№	Содержание	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История физической культуры	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития фигурного катания.	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру
1.2	Физическая культура человека.	Правила предупреждения травматизма во время занятий фигурным катанием: организация мест занятий по фигурному катанию, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов фигурного катания.	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение уровня работоспособности по индексу Руффье.	
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1	Общая физическая подготовка	<i>Подвижные игры.</i> «Автомобили», эстафетный бег на коньках, «Слалом», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо»,	<i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в

		<p>«Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками»</p> <p><i>Организуящие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p>	<p>парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</i></p>
2.2	Техническая подготовка	<p>Знакомство с ходьбой по льду, овладение равновесием. Скольжение по прямой линии и скольжение по дуге. Упражнения «змейка» и «фонарик». Имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат». Остановки в двухопорном и</p>	<p><i>Осваивать основные позиции рук, ног и тела</i></p> <p><i>Выполнять скольжение с различными положениями рук и свободной ноги.</i></p> <p><i>Выполнять базовые движения различными частями тела и со сменой позиций рук и ног.</i></p>

		<p>одноопорном положении. Т-образная остановка. Остановки «полуплугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Техника скольжения по дугам. Характеристики геометрии обязательных фигур: продольные и поперечные оси фигуры, линии «коридора».</p> <p>Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p>	<p><i>Осваивать и выполнять</i> упражнения для выработки осанки.</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> упражнения на координацию движений.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять движения в заданном ритме и темпе.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения скользящих движений.</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> упражнения на расслабления мышц.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p>
2.3	<p>Элементы фигурного катания. (Зал и ледовая подготовка)</p>	<p>Ходьба «елочкой» по льду, приседание на месте, подскоки на зубцах, правильное падение и вставание, перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, скользящий шаг «елочкой», скольжение в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта скольжения с переднего фронта на задний, «саночки», «цапелька», выпад «самолет», «подсечка» вперед и назад, «змейка» вперед и назад,</p>	<p><i>Осваивать и выполнять</i> позиции рук и ног в простейших элементах фигурного катания.</p> <p><i>Осваивать и выполнять</i> простые (базовые) упражнения фигурного катания.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых фигур.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении фигур при скольжении.</p>

Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени

3. Условия реализации программы

3.1. Учебно- методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение

Для занятий фигурным катанием необходимо иметь зал хореографии, а также ледовую площадку.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения занятий

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Кегли для разметки площадки	Штук	40
2.	Зеркало	Штук	2
3.	Мультимедийный компьютер	Штук	1
6.	Скакалка гимнастическая штук	Штук	20
7.	Мат гимнастический	Штук	4
8.	Скамейка гимнастическая	Штук	5
9.	Станок хореографический	Комплект	1
10.	Стенд для информационных материалов	Штук	2

Для успешного решения задач используются следующие **методы** :

Организационные:

- Наглядные (показ тренера-преподавателя)
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру)..

Мотивационные (убеждение, поощрение);

Принципы проведения занятий по фигурному катанию на коньках:

1. Безопасность

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия

Совместное обсуждение понятого, увиденного, прочувствованного на занятиях и краткое резюме тренера-преподавателя в конце занятия.

8. Конфиденциальность

Адресность информации о ребенке родителям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий**: здоровьесберегающих, развивающего обучения, игровых.

Процесс обучения фигурному катанию на коньках представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют

осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Этапы обучения:

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью тренера-преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения

движения.

6. Планирования последующих заданий.

-при планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

4. Оценочный материал

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№ п/п	Элементы	Кол-во попыто к	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	20 см 70см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	4 раз 6 раз	Низкая Высокая

3	Цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
4	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
5	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Т

№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Спутник»	попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	Змейка вперед и назад	исполнение по заданному ориентире: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

5. Список 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, 2003г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
4. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
5. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
6. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
8. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
9. Е.Н.Чайковская «Фигурное катание на коньках», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1986г.
10. В.А. Апарин «С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках», изд-во Москва 2000г.
11. И.В. Абсалямова «Примерные программы подготовки для ДЮСШ по фигурному катанию на коньках», изд-во Москва 2009 г.