

**Отдел культуры развития спорта и туризма Лысковского
муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное автономное учреждение
«МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "ОЛИМП»**

Рассмотрено на педагогическом совете
МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп»
Протокол № 1 от «28» августа 2025г.

Утверждено
приказом № 368 ОД
от 28.08.2025



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
Физкультурно-спортивной направленности
«Арабеск»**

**Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор- составитель:
Тренер-преподаватель
Любовь Владимировна Николаева

г. Лысково
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
3. Учебный план	7
4. Учебно-воспитательная работа.....	8
5.Содержание учебного плана	11
Теоретическая подготовка	11
Общая физическая подготовка	11
Специальная физическая подготовка.....	11
Техническая подготовка	12
Хореография.....	12
6. Календарный учебный график.....	1
7. Формы аттестации.....	1
8. Оценочный материал аттестации	2
9. Методические материалы.....	4
10. Условия реализации программы.....	5
Список использованной литературы.....	6

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительный прогресс фигурного катания на коньках в последние годы во многом объясняется повышением его массовости, которая позволяет привлекать к занятиям значительное количество занимающихся различного возраста, большинство из которых составляют дети младшего школьного возраста, не только с целью укрепления здоровья, повышения физической активности, но и приобретения базовых технических приемов катания на коньках.

Практика фигурного катания на коньках при разной форме организации занятий показывает, что большинство юных фигуристов испытывают значительные трудности в овладении основами техники катания на коньках, не говоря уже об освоении простейших технических элементов фигурного катания.

К таким трудностям относятся: отсутствие устойчивого равновесия в двухопорном и одноопорном скольжении, отсутствие умений осуществлять перемену фронта скольжения (менять скольжение вперед на ход назад и наоборот), делать быстрые остановки, а также многочисленные падения. Эти факторы не только тормозят процесс обучения, но и зачастую являются главным препятствием в желании заниматься фигурным катанием на коньках дальше. Поэтому становится очевидным, что процесс обучения основам фигурного катания в этих условиях должен быть качественным, чтобы в дальнейшем свести к минимуму число недостатков в технике выполнения различных элементов.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, на эмоциональное благополучие детей, на укрепление физического и психического здоровья. Программа также актуальна в связи с популяризацией фигурного катания в стране.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, фигурное катание, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Отличительные особенности программы: Данная программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей,

не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы усовершенствованные методики обучения данному виду спорта.

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет. Также дети зачисляются в группу при наличии заявления от родителей и медицинской справки.

Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребят в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках.

Задачи:

Обучающие:

(2025-2026 учебный год)

1. Обучить умениям и навыкам выполнения различных физических упражнений;
2. Овладеть навыками правильного скольжения.

(2026-2027 учебный год)

1. Обучить технике правильной постановки прыжков и вращений;
2. Овладеть знаниями терминологии данного вида спорта.

(2027-2028 учебный год)

1. Научить тактике правильной постановки программы;
2. Сформировать основы знаний и умений по профилактике заболеваний.

Развивающие:

(2025-2026 учебный год)

1. Выявить особенности физического развития занимающихся;
2. Развивать индивидуальные особенности ребенка.

(2026-2027 учебный год)

1. Развивать такие физические качества как: быстрота, гибкость, координация, сила и выносливость;
2. Развивать у занимающихся желание заниматься данным видом спорта.

(2027-2028 учебный год)

1. Развивать у занимающихся творческие способности через постановку программы.

2. Способствовать всестороннему гармоническому развитию ребенка.

Воспитывающие:

1. Способствовать сплочению коллектива;
2. Воспитывать дисциплину и трудолюбие;
3. Формирование социальной активности.

Объем и срок освоения программы 3 года.

Формы обучения:

Основная форма занятий – групповая, но также может использоваться индивидуальная при подготовке отдельных учеников к соревнованиям. Формами занятий являются: учебное занятие, урок-зачет, мастер-класс, лекционные занятия, видеопросмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом, показательные выступления.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 240 учебных часов в год. Возраст детей- от 7 до 10 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 25 человек. Занятия проводятся 240 учебных часов – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Воспитанник будет знать:

- Правила поведения на льду и при выходе со льда
- Технику безопасности
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
- Классификацию разрядов

Воспитанник будет уметь:

- Обучающиеся овладеют знаниями о правильном скольжении и техники выполнения элементов
- Выполнять контрольные нормативы

У обучающегося будут развиты:

- Физические качества;
- Высокий уровень технической подготовки

Будут воспитаны и сформированы:

- Понимание необходимости здорового образа жизни
- Дисциплина, организованность и пунктуальность.

2. Учебный план

№	Разделы программы	Год обучения			Количество часов
		1 год	2 год	3 год	
1.	Теория	7	8	11	26
2.	Общая физическая подготовка	63	66	57	186
	Элементы строевой подготовки	9	10	9	28
	Общеразвивающие упражнения на все части тела	9	9	8	26
	Упражнения для развития гибкости	9	10	9	28
	Упражнения для развития быстроты	9	9	8	26
	Упражнения для развития выносливости	9	9	8	26
	Упражнения для развития силы	9	9	6	24
	Упражнения для развития координации и ловкости	9	10	9	28
3.	Специальная физическая подготовка	50	47	54	151
	Упражнения на координацию и быстроту двигательных реакций и движений	16	15	18	49
	Упражнения для развития специальной выносливости	16	15	18	49
	Овладение свободным выполнением движений и действий без напряжения как на льду, так и в зале	18	17	18	53
4.	Техническая подготовка	63	66	57	186
	Базовые шаги фигурного катания. Изучение техники скольжения	21	22	19	62
	Изучение прыжков	21	22	19	62
	Изучение вращений	21	22	19	62
5.	Хореография	51	47	54	152
	Хореография в партере	25	23	27	75
	Разучивание небольших танцевальных связок и постановка программ на льду	26	24	27	77
6.	Входящая диагностика, промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	6
7.	Соревнования	4	4	5	13
	Всего часов:	240	240	240	720

3. Учебно-воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. На занятиях с юными спортсменами следует уделять больше внимания воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и др. нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания является коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнования, формирующие потребность в честном проведении, оказание помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в детско-юношеской спортивной школе состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательно.

Центральной фигурой в воспитании юного спортсмена является тренер. В деятельности педагога необходима гибкая и многогранная система воздействий, которое создает возможность эффективного влияния на личность ребенка. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к обучающимся, достигает цели в том случае, если учитывает конкретную ситуацию, особенности характера ребенка, педагогическую тактичность.

Важное воспитательное значение имеет обучение ребенка самостоятельности, инициативности, направленной на развитие навыков

самовоспитания юного спортсмена, что определяет успешность его дальнейшей социализации.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) развитию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относится:

- формирование эстетического отношения к окружающей деятельности;
- развитию эстетических чувств, способностей и умений видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;
- воспитание эстетических качеств: аккуратность, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и в жизни;

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания, но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения).

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

1. Беседа с обучающимися (об истории округа, истории Нижегородского края, история становления фигурного катания, о здоровом образе жизни и т. д.)
2. Анкетирование обучающихся и родителей
3. Встреча с выдающимися спортсменами
4. Проведение институциональных мероприятий

5. Посещение спортивных праздников и соревнований городского. Окружного и регионального уровней
6. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся
7. Организация для обучающихся конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей, викторин.

4. Содержание учебного плана

Рабочая программа на 2025-2026 год

Теоретическая подготовка

1. Правила безопасности на занятиях.

Проведение инструктажа по технике безопасности занятий на ледовой арене и в спортивном зале. Правила поведения при выходе на лед и со льда.

Правила пожарной безопасности.

2. Развитие фигурного катания за рубежом.

Характеристика фигурного катания, как вида спорта, его место и значение в системе физического воспитания.

3. Режим питания, гигиенические правила и закаливание.

Личная гигиена по уходу за кожей лица, тела, волосами и полостью рта. Значение в жизнь правильного режима дня. Использование естественных факторов природы при закалке организма.

4. Правила фигурного катания

Правила и порядок выступлений на льду.

Общая физическая подготовка

1. Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами.
2. Обще-развивающие упражнения на разные части тела.
3. Акробатические упражнения (колесо, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, шпагат).
4. Упражнения легкой атлетики (бег с ускорением до 30м, бег с высокого старта, бег с низкого старта, челночный бег 3*10м, бег 200м, бег по пересеченной местности до 1км)
5. Подвижные игры («Вышибалы», «Удочка», различные эстафеты)
6. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Специальная физическая подготовка

1. Специальные беговые упражнения
2. «Туры»

3. Обучение езде с переносом «с ноги на ногу»
4. Изучить движение по кругу, восьмеркой, параграфом.
5. Обучение технике торможения.
6. Обучение передвижению на коньках.
7. Обучение посадки на коньках.
8. Обучение подпрыжкам на льду.

Техническая подготовка

1. Техника скольжения «елочкой»
2. техника скольжения скрестным шагом
3. техника скольжения трехшажным шагом
4. техника скольжения обманным шагом
5. Техника поворота тройкой
6. Техника поворота переступанием
7. вращения на двух и одной ноге в простых положениях «циркуль»
8. прыжок перекидной
9. изучение прыжка тулуп

Хореография

1. Деми плие (полуприседы)
2. Гран плие (приседы)
3. Батман тандю (выставления на носок)
4. Рон де жамб (круговые движения по полу)
5. Гран батман жете (махи на 90⁰ и выше) из 1 позиции

Рабочая программа на 2026-2027 год

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Роль физической культуры в жизни человека

Основные документы регламентирующие образовательную деятельность.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающегося

Понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия в спорте, самомассаж.

3. Гигиена в общественных местах

Гигиенические требования к занятиям и к спортивному инвентарю.

4. Основы музыкальной грамоты

Научиться слышать музыку

Общая физическая подготовка

1. Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами.
2. Обще-развивающие упражнения на разные части тела.
3. Акробатические упражнения (колесо, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, шпагат).
4. Упражнения легкой атлетики (бег с ускорением до 30м, бег с высокого старта, бег с низкого старта, челночный бег 3*10м, бег 200м, бег по пересеченной местности до 1км)
5. Подвижные игры («Вышибалы», «Удочка», различные эстафеты)
6. упражнения на гибкость (Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением. Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор. «Корзиночка»)
7. Упражнения на координацию (Различная ходьба с различными положением рук. Различный бег со сменой ног и положения рук. Различные прыжки с различным положением рук. Прыжки в разные стороны и смена сторон направлений)
8. Упражнения на быстроту (Небольшие пробегания дистанции из различных и.п. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение. Бег с захлестом голени, переходящий в ускорение. Прыжки с двух ног, переходящие в ускорение. Скоростной бег приставными шагами. Быстрый подъем и спуск по

лестнице. Бег в упоре лежа – «скалолаз». Прыжки на одной или двух ногах с максимальной скоростью. Бег на короткие отрезки с максимальным ускорением.)

Специальная физическая подготовка

1. «Туры» в несколько оборотов
2. Прыжки в неполный «перекидной»
3. Прыжок перекидной с переходом в риттбергер
4. Прыжок перекидной с переходом в риттбергер и дальнейший выезд
5. Всеразличные прыжковые тройки и подпрыжки.
6. Специальные беговые упражнения

Техническая подготовка

1. изучение прыжков: тулуп, перекидной, сальхов и риттбергер
 2. изучение вращений: волчок и верхнее вращение.
 3. дальнейшее изучение техники скольжения
- Изучение различных дуг и троек.

Хореография

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях
3. рон де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях
4. гран батман жете (махи на 90° и выше) из 1 и 5 позиции

Рабочая программа на 2027-2028 год

Теоретическая подготовка

1. Основные понятия строевой подготовки

Понятия «шеренга», «строй», «колонна»,

2. Развитие фигурного катания в России

Этапы развития фигурного катания, виды фигурного катания.

3. Виды прыжков и вращений в фигурном катании

Понятия: тулуп, перекидной, риттбергер, сальхов, волчок, либела, дорожка шагов, комбинированные прыжки и вращения.

4. Предупреждение спортивного травматизма.

Понятие о травмах. Причины трав и их профилактика.

Общая физическая подготовка

1. Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами.
2. Обще-развивающие упражнения на разные части тела.
3. Акробатические упражнения (колесо, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, шпагат).
4. Упражнения легкой атлетики (бег с ускорением до 30м, бег с высокого старта, бег с низкого старта, челночный бег 3*10м, бег 200м, бег по пересеченной местности до 1км)
5. Подвижные игры («Вышибалы», «Удочка», различные эстафеты)
6. упражнения на гибкость (Наклоны вперёд, назад, в стороны с максимальным напряжением. Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор. «Корзиночка»)
7. Упражнения на координацию (Различная ходьба с различными положениями рук. Различный бег со сменой ног и положения рук. Различные прыжки с различным положением рук. Прыжки в разные стороны и смена сторон направлений).
8. Упражнения на быстроту (Небольшие пробежки дистанции из различных и.п. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение. Бег с захлестом голени, переходящий в ускорение. Прыжки с двух ног, переходящие в ускорение. Скоростной бег приставными шагами. Быстрый подъем и спуск по лестнице. Бег в упоре лежа – «скалолаз». Прыжки на одной или двух ногах с

максимальной скоростью. Бег на короткие отрезки с максимальным ускорением.)

9. Упражнения на выносливость (Длительный бег. Непрерывные прыжки на месте по 30 секунд. Подвижные игры с бегом и прыжками. Упражнение «Лыжник». Длительная быстрая ходьба. Всеразличные круговые тренировки. Длительные всеразличные прыжки)

10. Упражнения на силу (Поднимание туловища из положения лежа на полу с фиксацией стоп партнером или под нижней рейкой гимнастической стенки. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Поднимание и опускание ног в висе. Круговые махи ногами над спинкой стула или любого другого предмета. Поднимание ног из положения лежа на спине. Поднимание туловища до прогиба в пояснице. Прыжки вверх с двух ног или с одной ноги, также можно и с гимнастической скамьи соскоки. «Пистолетик». «Упражнение на мышцы пресса «складка». И.п.- лежа на полу руки вверх, ноги вместе. На 1-2-поднять руки и ноги и сложиться, оставшись сидя на копчике, 3-4-принять и.п. Поднимание на носки с небольшого подъема. Упражнение «тачки».)

Специальная физическая подготовка

1. «Туры» в несколько оборотов
2. «Туры» в несколько оборотов с выездами
3. Прыжки в неполный «перекидной»
4. Прыжок перекидной с переходом в риттбергер
5. Прыжок перекидной с переходом в риттбергер и дальнейший выезд
6. Всеразличные прыжковые тройки и подпрыжки.
7. Специальные беговые упражнения

Техническая подготовка

1. изучение прыжков: тулуп, перекидной, сальхов и риттбергер, каскад из двух прыжков
 2. изучение вращений: волчок, верхнее вращение, либела.
 3. дальнейшее изучение техники скольжения
- Изучение кросс роллов, вальсовый шаг, дорожка шагов.

Хореография

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

5. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2025-2026 год.

месяц	число	Кол-во часов								
		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Хореография	Техническая подготовка	Входящая диагностика	соревнования	в неделю	в месяц
		7	63	50	51	63	2	4		240
сентябрь	1-7		2	1	1	2			6	26
	8-14	1		2	1		2		6	
	15-21		2	1	1	2			6	
	22-28		2	1	1	2			6	
	29-5		2	1	1	2			6	26
октябрь	6-12		2	1	1	2			6	
	13-19		2	1	1	2			6	
	20-26	1		1	1	3			6	
	27-2		2	1	1	2			6	
Ноябрь	3-9				2	2			4	24
	10-16		2	1	1	2			6	
	17-23			2	1	3			6	

	24-30		2	1	1	2			6	
Декабрь	1-7		2	1	1	2			6	24
	8-14		2	1	1	2			6	
	15-21	1	1	1	1	2			6	
	22-28			2	2	2			6	
Январь	29-4	каникулы							-	20
	5-11		1			1			2	
	12-18		2	2		2			6	
	19-25		2	1	1	2			6	
	26-1	1		2	1	2			6	
Февраль	2-8		2	1	1	2			6	24
	9-15		2	1	1	2			6	
	16-22		2	1	1	2			6	
	23-1		2	1		3			6	
Март	2-8		2	1	1	2			6	26
	9-15	1	2	1	1	1			6	
	16-22		1	2	1			2	6	
	23-29		2	1		3			6	

Апрель	30-5		2	1	1	2			6	26
	6-12		2	1	1	2			6	
	13-19		2	1	1	2			6	
	20-26		2	1	2	1			6	
Май	27-3	1	2	2	1				6	24
	4-10		2		2				4	
	11-17		1		3			2	6	
	18-24		2	2	2				6	
	25-31		2	2	2				6	
Июнь	1-7	1	1	1	3				6	20
	8-14		2	2	2				6	
	15-21			2	4				6	
	22-28			2					2	
Июль	каникулы								-	-
Август									-	-
	Итого часов:								240	

Календарный учебный график на 2026-2027 год.

месяц	числ о	Предметные области							Кол-во часов	
		Теоретическая подготовка	ОФ П	СФ П	Хореография	Техническая подготовка	Промежуточная аттестация	Соревнования	в недел ю	в меся ц
		8	66	47	47	66	2	4		240
сентябрь	1-6	1	2		1	2			6	26
	7-13		2	1	1	2			6	
	14-20		2	1	1	2			6	
	21-27		2	1	1	2			6	
октябрь	28-4		2	3	1				6	28
	5-11		2	1	1	2			6	
	12-18		2	1	1	2			6	
	19-25	1		3	2				6	
	26-1			1	1	2		2	6	
ноябрь	2-8		2	2	2				6	24
	9-15		2	1	1	2			6	
	16-22		2	1	1	2			6	

	23-29		2	1	1	2			6	
декабрь	30-6	1	2	1	1	2			6	22
	7-13		2	1	1				4	
	14-20		2	1	1	2			6	
	21-27		2	1	1	2			6	
январь	28-3	каникулы							-	20
	4-10			1	1				2	
	11-17		2	1	1	2			6	
	18-24		2	1	1	2			6	
	25-31	1	2	1		2			6	
февраль	1-7		2	1	1	2			6	22
	8-14		2	1	1	2			6	
	15-21		2	1	1	2			6	
	22-28			1	1	2			4	
март	1-7	1	2	1	2				6	26
	8-14		2	1	1	2			6	
	15-21			2	2			2	6	
	22-28		2	1	1	2			6	

апрель	29-4		2	1	1	2			6	26
	5-11	1	2	1	2				6	
	12-18		2	1	1	2			6	
	19-25		2	1	1	2			6	
	26-2			1	1	2			4	
май	3-9		2	3	1				6	24
	10-16			1	1	2	2		6	
	17-23	1	2		1	2			6	
	24-30		2	1	1	2			6	
июнь	31-6		2			2			4	22
	7-13			1	1	2			4	
	14-20	1			3	2			6	
	21-27		2	1	1	2			6	
	28-30			1	1				2	
июль	каникулы								-	-
август									-	-
	Итого часов:								240	

Календарный учебный график на 2027-2028 год.

месяц	число	Предметные области							Кол-во часов	
		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Хореография	Техническая подготовка	Итоговая аттестация	Соревнования	в неделю	в месяц
		11	57	54	54	57	2	5		240
сентябрь	1-5	2			2				4	26
	6-12		2	2		2			6	
	13-19		2		2	2			6	
	20-26		2	2		2			6	
	27-3		2		2	2			6	
октябрь	4-10				2	2			4	24
	11-17		2	2		2			6	
	18-24		2		2	2			6	
	25-31		2	2		2			6	
ноябрь	1-7	2			2				4	24
	8-14			2		2		2	6	
	15-21		2	2		2			6	
	22-28		2		2	2			6	
	29-5		2	2		2			6	

декабрь	6-12	2			2	2			6	26
	13-19		2	2		2			6	
	20-26		2	2		2			6	
	27-30				3	1			4	
январь	1-9	Каникулы								18
	10-16		2	2		2			6	
	17-23		2		2	2			6	
	24-30	2		2		2			6	
февраль	31-6		2		2	2			6	26
	7-13		2	2	2				6	
	14-20		2		2	2			6	
	21-27			2		2		2	6	
	28-5		2	2	2				6	
март	6-12	2		2		2			6	26
	13-19		2	2	2				6	
	20-26		2	2		2			6	
	27-2		2	2		2			6	
апрель	3-9		2	2	2				6	26

	10-16	1			3	2			6	
	17-23		2	2		2			6	
	24-30			3	2			1	6	
май	1-7		2	2		2			6	24
	8-14			1	1		2		4	
	15-21		2	2	2				6	
	22-28		2	2		2			6	
	29-4			2	2				4	
июнь	5-11		2		4				6	20
	12-18		2	2	2				6	
	19-25		1		5				6	
Июль	Каникулы									-
август										-
	Итого часов:									240

6. Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- текущий контроль
- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- входящую диагностику
- контрольные занятия
- соревнования

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ «ФОК «Олимп»».

Формами проведения промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям.

Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в таблицах. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оцениваются по пятибальной шкале.

Входящая диагностика включает следующие упражнения:

- отжимание
- прыжок в длину с места
- наклон вперед стоя на возвышении
- пресс за 30 сек
- бег 30м

7. Оценочный материал аттестации

(2025-2026 год) входящая

Виды подготовки	Упражнения	Оценка	
ОФП	Отжимания	Больше 5-сдал	Меньше 5-не сдал
	Прыжок в длину с места	Больше 100-сдал	Меньше 100-не сдал
	Наклон вперед стоя на возвышении	Больше 5-сдал	Меньше 5-не сдал
	Пресс за 1 мин	Больше 15-сдал	Меньше 15-не сдал
СФП	Тур в 1,5 оборота с приземлением на две ноги	0,5 оборота-сдал	Меньше 0,5 оборота-не сдал
	Пистолетик	Больше 5-сдал	Меньше 5-не сдал
Техническая подготовка	Зачетная программа «Новичок»	1 балл-сдал	Меньше 1 балла-не сдал

(2026-2027 год) промежуточная

Виды подготовки	Упражнения	Оценка	
ОФП	Отжимания	Больше 10-сдал	Меньше 10-не сдал
	Прыжок в длину с места	Больше 110-сдал	Меньше 110-не сдал
	Наклон вперед стоя на возвышении	Больше 8-сдал	Меньше 8-не сдал
	Пресс за 1 мин	Больше 20-сдал	Меньше 20-не сдал
СФП	Тур в 2 оборота с приземлением на две ноги	1 оборот-сдал	Меньше 1 оборота-не сдал
	Пистолетик	Больше 7-сдал	Меньше 7-не сдал
Техническая подготовка	Зачетная программа «Новичок»	2 балла-сдал	Меньше 2 баллов-не сдал

(2027-2028 год) итоговая

Виды подготовки	Упражнения	Оценка	
ОФП	Отжимания	Больше 15-сдал	Меньше 15-не сдал
	Прыжок в длину с места	Больше 120-сдал	Меньше 120-не сдал
	Наклон вперед стоя на возвышении	Больше 10-сдал	Меньше 10-не сдал
	Пресс за 1 мин	Больше 25-сдал	Меньше 25-не сдал
СФП	Тур в 2 оборота с приземлением на две ноги	1,5 оборота-сдал	Меньше 1,5 оборотов-не сдал
	Пистолетик	Больше 10-сдал	Меньше 10-не сдал
Техническая подготовка	Зачетная программа «Юный фигурист»	3 балла-сдал	Меньше 3 баллов-не сдал

8. Методические материалы

Методическое указание реализации программы:

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные – объяснение упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Наглядные – демонстрация, показ, участие тренера-преподавателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка), применение исходных положений, быстрая смена различных положений, изменение скорости и темпа движений, смена способов выполнения упражнений.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП. Задания выполняются при различных формах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуально. Необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Каждый ребенок выполняет задания вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия. Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.

Тип занятия применяемый для освоения программы может быть комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, тренировочный.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематические или символические (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы, выкройки, чертежи, развертки, шаблоны и т.п.);
- картинные и картинно-динамические (картины, иллюстрации, диафильмы, слайды, диапозитивы, транспаранты, фотоматериалы и др.);
- звуковые (аудиозаписи, радиопередачи);

смешанные (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.

9. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий фигурным катанием включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки спортсмена. Наименование объектов и средств материально технического оснащения.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
Спортивное оборудование
1.Ледовая арена
2.Спортивный зал
3.Фигурные коньки
4. Гимнастические скакалки
5.Спортивные коврики
6.Гимнастические скамейки
7.Шведская стенка
9.Гимнастические маты
Аудиовизуальные и технические средства обучения
1) Магнитофон (CD – проигрыватель)
2) Ноутбук

10.Список использованной литературы

Нормативно-методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года 3.
Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р
3. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 9 ноября 2018 г. N 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»
6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>
7. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Абсалямова И.В., Агапова В.В., Жгун Е.В., Кандыба С.П., Панов Г.М., Хачатуров Л.С. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / И.В. Абсалямова, В.В. Агапова, Е.В. Жгун, С.П. Кандыба, Г.М. Панов, Л.С. Хачатуров. – Москва: Советский спорт, 2009. – 172 с.: ил.
2. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ. [Текст] / А.Н. Мишин. — Москва: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с.
3. Чайковская Е.А. Фигурное катание. [Текст] / Е.А. Чайковская. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 217 с.

Список литературы для учащихся

1. Международный союз конькобежцев ISU ISU Специальные и технические правила по одиночному и парному катанию и танцах на льду

Электронный ресурс

https://fsrussia.ru/files/docs/isu_regulations_rules2018_rus_revised.pdf - 2018г.