

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»
с. Перегребное

Рассмотрено:
на методическом объединении
протокол № 1
от 28.08.2020 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____ Л.А.Погудина

Утверждено:
И.о. директора МБУ ДО ДДТ
с. Перегребное
Приказ № 138- од
от 31.08.2020 г.
_____ Л.А.Погудина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Ледовая феерия»**

Возраст учащихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:
Лачугин Виктор Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Перегребное
Октябрьский район
ХМАО-Югра
2020 год

Паспорт программы

Полное наименование программы	Ледовая феерия
Автор – разработчик программы	Лачугин Виктор Николаевич
Направленность программы	физкультурно – спортивная
Вид программы	Модифицированная
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название учреждения	МБУ ДО ДДТ с. Перегребное
Адрес учреждения	628109, Тюменская область, ХМАО-Югра, Октябрьский район, с. Перегребное, ул. Строителей д.50
Возраст учащихся	6-18 лет
Наполняемость групп	1 модуль – от 10 до 12
Форма обучения	Очная с возможностью применения дистанционных форм и электронного обучения.
Цель программы	сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям катанием на коньках и занятиям спортом.
Задачи программы	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обучить основным элементам начальной подготовки по катанию на коньках; – обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм; – ознакомить с экипировкой спортсмена и правилами ухода за коньками; – ознакомить с гигиеной спортсмена; – формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть; – обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями; – формировать правильную осанку; – способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья; – содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать навыки здорового образа жизни; – стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм,

	дисциплинированность.
Срок реализации программы	72 часа
Ожидаемые результаты	<p><i>В результате реализации программы учащийся должен</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знать: <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на занятиях в спортзале, на катке и в раздевалке с целью предупреждения травматизма; - правила экипировки и шнуровки ботинок; - позиции при катании на льду; - правила гигиены и режима питания спортсмена. • уметь: <ul style="list-style-type: none"> - правильно падать на льду; - принимать правильное положение тела при катании на коньках; - овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках; - овладеть азами катания на льду (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад); - выполнять простые связки из разученных элементов.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты.....	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	7
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации/контроля.....	10
2.4. Оценочные материалы	10
2.5. Методическое обеспечение.....	10
2.6. Рабочая программа	11
2.7. Воспитательная деятельность.....	14
2.8. Система работы с родителями	14
Список литературы.....	15
Приложения	16
<i>Приложение 1</i>	16
<i>Приложение 2</i>	17

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Ледовая феерия» является общекультурной модифицированной программой физкультурно – спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ледовая феерия» (далее – программа) реализуется в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества» с. Перегребное (далее – МБУ ДО ДДТ с. Перегребное) и имеет физкультурно – спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации», Уставом МБУ ДО ДДТ с. Перегребное и Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБУ ДО ДДТ с. Перегребное.

Актуальность программы очевидна, ведь катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия катанием на коньках значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Отличительные особенности программы - данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов в спортивной школе Олимпийского резерва.

Адресат программы: данная программа рассчитана для детей от 6 до 18 лет без ОВЗ.

Объем программы: данная программа рассчитана на 72 часа.

Формы организации учебной деятельности и виды занятий

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися).

Виды учебных занятий:

- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования;
- турнир.

Срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 72 часа. Количество месяцев необходимых для освоения программы: 4.

Режим занятий

- занятия в 1 группе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Сформировать у учащихся устойчивый интерес к катанию на коньках и занятиям спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

– формировать навыки здорового образа жизни;
стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

1.3.Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Катание на коньках	68	-	68	Конкурс, наблюдение, опрос, творческое задание
3.	Подведение итогов	2	1	1	Нормативное задание
	Итого	72	2	70	

Содержание учебного плана

1. Введение (2 часа)

Правила поведения учащихся на катке. Техника безопасности при катании на льду.

2. Катание на коньках (68 часов)

Правила экипировки и шнуровки ботинок. Позиции спортсмена.

Правила гигиены и режима питания спортсмена.

Стойка и положение тела при катании на коньках.

Специальные упражнения в помещении без коньков и на коньках.

Техника торможения. Скольжение на одной, двух ногах вперед.

Переход от скольжения вперед к скольжению назад. Простые связки из разученных элементов.

3. Подведение итогов (2 часа)

Повторение изученного ранее материала. Выполнение нормативных заданий.

1.4.Планируемые результаты

В результате реализации программы учащийся должен

• **знать:**

- правила поведения на занятиях в спортзале, на катке и в раздевалке с целью предупреждения травматизма;
- правила экипировки и шнуровки ботинок;
- позиции при катании на льду;
- правила гигиены и режима питания спортсмена.

• **уметь:**

- правильно падать на льду;
- принимать правильное положение тела при катании на коньках;
- овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;

- овладеть азами катания на льду (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад);
- выполнять простые связки из разученных элементов.

По результатам обучения у учащихся будут сформированы

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной; деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

**2.1. Календарный учебный график
на 2020-2021 учебный год**

Содержание	Возрастные группы
	Младший, средний и старший школьный возраст (от 6 до 18 лет)
	Учебный период
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе	01.12.2020 г. – 31.03.2021г. I год обучения – 18 учебных недель
I полугодие	01.12.2020 г. – 31.12.2020 г. I год обучения – 5 учебных недель
II полугодие	01.01.2021 г. – 31.03.2021 г. I год обучения – 13 учебных недель
Объем недельной образовательной	4 учебных часа

нагрузки, в час, в том числе:	
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	4 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации ДООП	23.03.2021 г. – 31.03.2021 г.
Организация социально - досуговой деятельности в каникулярный период	-
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01.06.2021 г. – 31.08.2021г.
	13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	-
В 1-ю половину дня	-
Во 2-ю половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября 2020 г. – День народного единства 1, 2,3,4,5,6 и 8 января 2021 г. – Новогодние каникулы 7 января 2021 г. – Рождество Христово 23 февраля 2021г. – День защитника Отечества 8 марта 2021г. – Международный женский день 1 мая 2021г. – Праздник Весны и труда 9 мая 2021г. – День Победы Перенос выходных дней в 2020 году: 9 мая на 10 мая

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Материально – техническое оснащение для занятий в спортзале и на катке:

1. Коньки
2. Защита для коленей, локтей и головы
3. Гимнастические маты
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки, мячи, обручи,
6. Гимнастические коврики
7. Конусы спортивные
8. Магнитофон

Информационное обеспечение:

1. Презентации по технике безопасности
2. Видеоролики
3. Демонстрационный материал

Занятия на катке включают техническую подготовку ТП и проводятся на качественно подготовленном ледовом покрытии, на стандартной ледовой площадке для хоккея с шайбой.

Поскольку занятия на катке зависят от погодных условий (каток открытый), то начинаться могут с ноября по декабрь, а заканчиваться с марта по апрель и,

следовательно, при неблагоприятных погодных условиях замещаются занятиями в спортзале. Для занятий на катке учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту для коленей, локтей и головы) в специально оборудованной раздевалке.

2.3 Формы аттестации/контроля

- наблюдение;
- опрос;
- нормативное задание;
- творческое задание;
- спортивное соревнование.

2.4 Оценочные материалы

В соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ с. Перегребное, для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая включает в себя предметные и метапредметные результаты.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Ледовая феерия» используется Сборник диагностических процедур (Приложение 1).

2.5 Методическое обеспечение

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- словесные;
- наглядные;
- игровые;
- практические.

Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии ИКТ;
- технология модульного обучения;
- технология индивидуального обучения;
- технология коллективного взаимообучения.

Алгоритм учебного занятия

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Организовать учащихся, объяснить задачи занятия, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

Основная часть занятия. Решение основных задач занятия – изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости.

Заключительная часть. Постепенный переход от напряжения, вызванного деятельностью второй части занятия, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги занятия.

2.6. Рабочая программа

Рабочая программа «Ледовая феерия» Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с разработанной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Ледовая феерия».

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации рабочей программы: 72 занятия

Направленность рабочей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы очевидна, ведь катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия катанием на коньках значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Цель программы:

Сформировать у учащихся устойчивый интерес к катанию на коньках и занятиям спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни; стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

Общая характеристика программы

Программой предусмотрено проведение занятий по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП).

Занятия по общей физической подготовке проводятся в чистом и проветриваемом спортивном зале ДДТ или на улице (спортплощадка).

Занятия по специальной физической подготовке проводятся на ледовом корте.

На улице занятия проводятся при благоприятных погодных условиях.

Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 1 гр. – 72 ч.

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися).

Режим занятий

I модуль:

занятия в 1 группе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа;

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- наблюдение;
- опрос;
- нормативное задание;
- творческое задание;
- спортивное соревнование.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы учащийся должен

- **знать:**
 - правила поведения на занятиях в спортзале, на катке и в раздевалке с целью предупреждения травматизма;
 - правила экипировки и шнуровки ботинок;
 - позиции при катании на льду;
 - правила гигиены и режима питания спортсмена.
- **уметь:**
 - правильно падать на льду;
 - принимать правильное положение тела при катании на коньках;
 - овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;
 - овладеть азами катания на льду (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад);
 - выполнять простые связки из разученных элементов.

По результатам обучения у учащихся будут сформированы

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

Виды контроля:

- текущий – регулярно, промежуточный, итоговый;
- индивидуальный, групповой, фронтальный контроль (наблюдение, устный опрос, творческие и практические задания);
- индивидуальный контроль (наблюдение, беседа).

Конкурсы и мероприятия различного уровня, в которых планируется участие: день открытых дверей и отчетный концерт МБУ ДО ДДТ с. Перегребное.

Учебный план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Катание на коньках	68	-	68	Конкурс, наблюдение, опрос, творческое задание
3.	Подведение итогов	2	1	1	Нормативное задание
	Итого	72	2	70	

Календарно – тематическое планирование (Приложение 2).

2.7. Воспитательная деятельность

№	Мероприятие	Сроки
1.	Открытие сезона «Ледовая феерия»	Декабрь 2020 г.
2.	Массовые катания для семей обучающихся	На протяжении обучения по программе

2.8. Система работы с родителями

№ п/п	Форма работы	Содержание работы	Сроки
1	Консультирование	Консультирование родителей по всем интересующим вопросам	На протяжении обучения по программе
2	Заполнение анкет	Заполнение анкет «Удовлетворенность качеством предоставления образовательных услуг»	По приказу УО и МП

Список литературы

Литература для педагога:

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

Литература для учащихся:

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

Интернет – источники:

1. tulup.ru
2. ru.sport – wiki.org
3. katki-spb.ru

**Календарно – тематическое планирование на 2020-2021 учебный год
Наименование кружка «Ледовая феерия», 1 группа, руководитель Лачугин В.Н.**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
				всего	теория	практика			
I. ВВЕДЕНИЕ				2	2	0			
1 2	Введение	Правила поведения учащихся на катке. Техника безопасности при катании на льду. История фигурного катания.	Инструкция по ТБ	2	2	-	02.12.2020 02.12.2020		
II. КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ				68	2	66			
3	Правила гигиены	Правила гигиены и режима питания спортсмена.		1	1	-	05.12.2020		
4	Правила экипировки	Правила экипировки и шнуровки ботинок		1	-	1	05.12.2020		
5	Позиции спортсмена	Позиции спортсмена		1	1	-	09.12.2020		
6	Позиции спортсмена	Позиции спортсмена		1	-	1	09.12.2020		
7	Позиции спортсмена	Позиции спортсмена		1	-	1	12.12.2020		
8	Позиции спортсмена	Позиции спортсмена		1	-	1	12.12.2020		
9	Подскоки на месте	Общефизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	16.12.2020		
10	Подскоки на месте	Общефизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	16.12.2020		
11	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общефизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	19.12.2020		
12	Специальные упражнения без	Общефизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	19.12.2020		

	коньков (ОФП)								
13	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общefизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	23.12.2020		
14	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общefизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	23.12.2020		
15	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общefизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	26.12.2020		
16	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общefизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	26.12.2020		
17	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общefизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	30.12.2020		
18	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общefизическая подготовка - упражнения без коньков		1	-	1	30.12.2020		
19	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - упражнения растяжки		1	-	1	09.01.2021		
20	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - упражнения растяжки		1	-	1	09.01.2021		
21	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - специальные упражнения на льду		1	-	1	13.01.2021		
22	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - специальные упражнения на льду		1	-	1	13.01.2021		
23	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - специальные упражнения на льду		1	-	1	16.01.2021		

24	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - специальные упражнения на льду		1	-	1	16.01.2021		
25	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - специальные упражнения на льду		1	-	1	20.01.2021		
26	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - специальные упражнения на льду		1	-	1	20.01.2021		
27	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - специальные упражнения на льду		1	-	1	23.01.2021		
28	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общefизическая подготовка - специальные упражнения на льду		1	-	1	23.01.2021		
29	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	27.01.2021		
30	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	27.01.2021		
31	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	30.01.2021		
32	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	30.01.2021		
33	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	03.02.2021		
34	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	03.02.2021		
35	Стойка и положение	Стойка и положение тела при катании		1	-	1	06.02.2021		

	тела	на коньках							
36	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	06.02.2021		
37	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	10.02.2021		
38	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках		1	-	1	10.02.2021		
39	Техника движения	Техника движения на коньках		1	-	1	13.02.2021		
40	Техника движения	Техника движения на коньках		1	-	1	13.02.2021		
41	Техника движения	Техника движения на коньках		1	-	1	17.02.2021		
42	Техника движения	Техника движения на коньках		1	-	1	17.02.2021		
43	Техника движения	Техника движения на коньках		1	-	1	20.02.2021		
44	Техника движения	Техника движения на коньках		1	-	1	20.02.2021		
45	Торможение	Техника торможения		1	-	1	24.02.2021		
46	Торможение	Техника торможения		1	-	1	24.02.2021		
47	Торможение	Техника торможения		1	-	1	27.02.2021		
48	Торможение	Техника торможения		1	-	1	27.02.2021		
49	Торможение	Техника торможения		1	-	1	03.03.2021		
50	Скольжение	Скольжение на одной, двух ногах вперед		1	-	1	03.03.2021		
51	Скольжение	Скольжение на одной, двух ногах вперед		1	-	1	06.03.2021		
52	Скольжение	Скольжение на одной, двух ногах вперед		1	-	1	06.03.2021		

53	Скольжение	Скольжение на одной, двух ногах вперед		1	-	1	10.03.2021		
54	Скольжение	Переход от скольжения вперед к скольжению назад		1	-	1	10.03.2021		
55	Скольжение	Переход от скольжения вперед к скольжению назад		1	-	1	13.03.2021		
56	Скольжение	Переход от скольжения вперед к скольжению назад		1	-	1	13.03.2021		
57	Скольжение	Скольжение «елочкой»		1	-	1	17.03.2021		
58	Скольжение	Скольжение «елочкой»		1	-	1	17.03.2021		
59	Скольжение	Комбинация «фонарик»-«саночки»		1	-	1	20.03.2021		
60	Скольжение	Комбинация «фонарик»-«саночки»		1	-	1	20.03.2021		
61	Скольжение	«Змейка» вперед		1	-	1	24.03.2021		
62	Скольжение	«Змейка» вперед		1	-	1	24.03.2021		
63	Скольжение	«Цапелка» вперед		1	-	1	27.03.2021		
64	Скольжение	«Веревочка» вперед		1	-	1	27.03.2021		
65	Скольжение	«Веревочка» вперед		1	-	1	31.03.2021		
66	Скольжение	«Ласточка» вперед		1	-	1	31.03.2021		
67	Скольжение	«Ласточка» вперед		1	-	1	03.04.2021		
68	Скольжение	«Циркуль» вперед		1	-	1	03.04.2021		
69	Скольжение	«Циркуль» вперед		1	-	1	07.04.2021		
70	Скольжение	«Циркуль» вперед		1	-	1	07.04.2021		
III. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ				2	1	1			
71	Итоговое занятие	Итоговое занятие по пройденным темам.	Технологическая карта	1	1	-	10.04.2021		
72	Итоговое занятие	Выполнение нормативных заданий.		1	-	1	10.04.2021		
Итого часов за год				72	5	67			