



### 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	МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение»
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"> <li>– обучить основным элементам начальной подготовки по катанию на коньках;</li> <li>– обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;</li> <li>– ознакомить с экипировкой спортсмена и правилами ухода за коньками;</li> <li>– ознакомить с гигиеной спортсмена;</li> <li>– формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;</li> <li>– обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;</li> <li>– формировать правильную осанку;</li> <li>– способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;</li> <li>– содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать навыки здорового образа жизни;</li> <li>– стимулировать развитие моральных качеств: трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм,</li> </ul>

	дисциплинированность.
Срок реализации программы	30 часов
Ожидаемые результаты	<p><b><i>В результате реализации программы учащийся должен</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на занятиях в спортзале, на катке и в раздевалке с целью предупреждения травматизма;</li> <li>- правила экипировки и шнуровки ботинок;</li> <li>- позиции при катании на льду;</li> <li>- правила гигиены и режима питания спортсмена.</li> </ul> </li> <li>• <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно падать на льду;</li> <li>- принимать правильное положение тела при катании на коньках;</li> <li>- овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;</li> <li>- овладеть азами катания на льду (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад);</li> <li>- выполнять простые связки из разученных элементов.</li> </ul> </li> </ul>

## 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 образовательном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» 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 МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение» и Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение».

**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 30 часов.

### **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;

### **Срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на 30 часов. Количество месяцев необходимых для освоения программы: 2.

### **Режим занятий**

- занятия в 1 группе проводятся 1 раз 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	1	1	0	Наблюдение, опрос
2.	Катание на коньках	28	2	26	Конкурс, наблюдение, опрос, творческое задание
3.	Подведение итогов	1	-	1	Нормативное задание
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	

### Содержание учебного плана

#### **1. Введение (1час)**

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

#### **2. Катание на коньках (28 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 (1 час)**

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	01.12.2021 г. – 31.03.2022г. I год обучения – 15 учебных недель
I полугодие	01.12.2021 г. – 31.12.2021 г. I год обучения – 4 учебных недели
II полугодие	01.01.2021 г. – 31.03.2022 г. I год обучения – 11 учебных недель
Объем недельной образовательной	2 учебных часа

нагрузки, в час, в том числе:	
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	2 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации ДООП	23.03.2022 г. – 31.03.2022 г.
Организация социально - досуговой деятельности в каникулярный период	-
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01.06.2021 г. – 31.08.2022г.
	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 2021 г. – День народного единства 1, 2,3,4,5,6 и 8 января 2022 г. – Новогодние каникулы 7 января 2022 г. – Рождество Христово 23 февраля 2022г. – День защитника Отечества 8 марта 2022г. – Международный женский день 1 мая 2022г. – Праздник Весны и труда 9 мая 2022г. – День Победы

## **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 МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение», 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:** 30 занятий

**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. – 30 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 1 раз 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 МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение»

**Учебный план**

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	0	Наблюдение, опрос
2.	Катание на коньках	28	2	26	Конкурс, наблюдение, опрос, творческое задание
3.	Подведение итогов	1	-	1	Нормативное задание
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	

**Календарно – тематическое планирование (Приложение 2).**

**2.7. Воспитательная деятельность**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>
1.	Открытие сезона «Ледовая феерия»	Декабрь 2021 г.
2.	Массовые катания для семей обучающихся	На протяжении обучения по программе

**2.8. Система работы с родителями**

<b>№ п/п</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>
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 2021-2022 учебный год  
Наименование кружка «Ледовая феерия», 1 группа, руководитель Лачугин В.Н.**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно- методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведени я занятия по плану	Фактичес кая дата проведени я занятия	Примеч ание
				всег о	теор ия	пра кти ка			
<b>I. ВВЕДЕНИЕ</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>			
1	Введение	Правила поведения учащихся на катке. Техника безопасности при катании на льду. История фигурного катания.	Инструкция по ТБ	1	1	-	04.12.2021		
<b>II. КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ</b>				<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>			
2	Правила гигиены	Правила гигиены и режима питания спортсмена.	СанПиН	1	1	-	04.12.2021		
3	Правила экипировки	Правила экипировки и шнуровки ботинок	Коньки, схема вязки узлов	1	-	1	11.12.2021		
4	Позиции спортсмена	Позиции спортсмена	Схемы, гимнастические маты	1	1	-	11.12.2021		
5	Позиции спортсмена	Позиции спортсмена	Схемы, гимнастические маты	1	-	1	18.12.2021		
6	Подскоки на месте	Общefизическая подготовка - упражнения без коньков	Тренажеры, гимнастические маты	1	-	1	18.12.2021		
7	Подскоки на месте	Общefизическая подготовка - упражнения без коньков	Тренажеры, гимнастические маты, гимнастическая	1	-	1	25.12.2021		

			стенка						
8	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общефизическая подготовка - упражнения без коньков	Тренажеры, гимнастические маты, гимнастическая стенка	1	-	1	25.12.2021		
9	Специальные упражнения без коньков (ОФП)	Общефизическая подготовка - упражнения без коньков	Тренажеры, гимнастические маты, гимнастическая стенка	1	-	1	15.01.2022		
10	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общефизическая подготовка - специальные упражнения на льду	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	15.01.2022		
11	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общефизическая подготовка - специальные упражнения на льду	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	22.01.2022		
12	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общефизическая подготовка - специальные упражнения на льду	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	22.01.2022		
13	Специальные упражнения на коньках (ОФП)	Общефизическая подготовка - специальные упражнения на льду	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	29.01.2022		
14	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	29.01.2022		
15	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	05.02.2022		
16	Стойка и положение тела	Стойка и положение тела при катании на коньках	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	05.02.2022		
17	Техника движения	Техника движения на коньках	Коньки, защита	1	-	1	12.02.2022		

			рук, ног, головы						
18	Техника движения	Техника движения на коньках	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	12.02.2022		
19	Торможение	Техника торможения	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	19.02.2022		
20	Скольжение	Скольжение на одной, двух ногах вперед	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	19.02.2022		
21	Скольжение	Скольжение на одной, двух ногах вперед	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	26.02.2022		
22	Скольжение	Переход от скольжения вперед к скольжению назад	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	26.02.2022		
23	Скольжение	Переход от скольжения вперед к скольжению назад	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	05.03.2022		
24	Скольжение	Переход от скольжения вперед к скольжению назад	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	05.03.2022		
25	Скольжение	Скольжение «елочкой»	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	12.03.2022		
26	Скольжение	Комбинация «фонарик»-«саночки»	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	12.03.2022		
27	Скольжение	«Змейка» вперед, «Ласточка» вперед	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	19.03.2022		
28	Скольжение	«Цапелка» вперед	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	19.03.2022		
29	Скольжение	«Веровочка» вперед, «Циркуль» вперед	Коньки, защита рук, ног, головы	1	-	1	26.03.2022		
	<b>III. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ</b>			1	-	1			
30	Итоговое занятие	Итоговое занятие по пройденным темам.	Тесты	1	-	1	26.03.2022		
<b>Итого часов за год</b>				<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>			