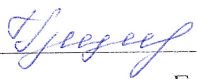


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Соколовый
муниципального образования «Город Саратов»**

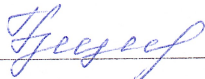
РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО классных
руководителей


Гущина Л.А.
Протокол ШМО от
25.08.2025 г. №1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР


Гущина Л.А.
25.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

директор школы


Иценников И.Г.
Приказ от 26.08.2025 № 204

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Катание на коньках»**

Возраст обучающихся: 7- 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Сысуев Игорь Сергеевич, педагог дополнительного
образования

г. Саратов 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Катание на коньках» (далее - Программа) разработана на базе МАОУ "СОШ рп.Соколовый" (далее - Учреждение) на основе и с учетом – следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

1. Направленность Программы.

Настоящая Программа имеет физкультурно – спортивную направленность. Ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Программа своевременна и соответствует потребностям времени и общества в целом. Актуальность Программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение катания на коньках увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Новизна и отличительные особенности Программы.

Программа предназначена для обучающихся 7-17 лет, имеющих разные стартовые способности. Главным принципом работы определяется индивидуальный подход к обучающемуся, варьирование заданий на тренировке, использование заданий и приемов различной сложности. Соответственно личностно – ориентированный подход является основополагающим, где содержание и цель обучения приводят к приобретению личного опыта и смысла для каждого обучающегося.

Новизна данной Программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта подрастающего поколения, его морально-волевых и нравственных качеств.

Отличительной особенностью Программы является использование игровых заданий, что повышает мотивацию обучающихся к тренировкам, развивает их познавательную активность. Тематическая направленность Программы позволяет наиболее полно реализовать спортивный потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию навыков катания, помогает реализовать потребность в общении. Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

Адресат Программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 7 - 17 лет.

Критерии приема:

- наличие желания;
- сформированный интерес к данной спортивной области;
- физическое здоровье обучающегося.

От обучающихся не требуется определенная подготовка, наличие специальных знаний, умений и навыков.

Доступность программы для различных категорий обучающихся.

Детям, проявившим выдающиеся способности даётся возможность участвовать в соревнованиях различного уровня.

В случае успешного обучения по Программе базового уровня и изъявлении желания далее обучаться в данном направлении, обучающийся

может продолжить свое обучение по программе «Обучение технике катания на коньках» основного уровня.

Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Для реализации данной программы есть всё необходимое: ледовая арена, коньки, что дает возможность обучаться по данной программе детям, находящимся в трудной жизненной ситуации без лишних материальных затрат.

Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности.

Уровень Программы. Объем и срок освоения Программы.

Программа реализуется на базовом уровне. Срок освоения Программы - 2 года. Общий объем программы составляет 204 часа, по 102 часа на каждый год обучения.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает групповые тренировочные занятия; групповые теоретические занятия.

Формы занятий:

Групповые тренировочные занятия

На тренировках осуществляются следующие виды работы: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке.

Групповые теоретические занятия на занятиях осуществляются следующие виды работы: техника безопасности при выполнении упражнений, техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Игровая деятельность подвижные игры предоставляют обучающимся переход к обучающей деятельности через игру.

Формы и методы работы.

Методика работы с детьми школьного возраста рассматривается с позиций: эстетической, возрастной, охраны здоровья растущего организма, целесообразности для эффективного развития навыков катания на коньках.

В процессе обучения используются следующие методы и приемы:

- наглядный метод - (показ техники катания педагогом, показ видеоматериала, иллюстраций);
- опытно – практический метод - (разучивание движений, работа с упражнениями);
- объяснительно - иллюстративный метод - (объяснение, рассказ, замечание, анализ);
- словесный метод - (беседа, лекция);
- метод повторения;
- подвижные игры, способствующие лучшему формированию и закреплению навыков катания на коньках.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 102 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Между занятиями установлены 10 - минутные перемены. Недельная нагрузка - 3 часа.

2. Цель и задачи Программы.

Цель программы – устойчивый интерес к занятиям катания на коньках и занятиям спортом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить основным элементам базовой подготовки по катанию на коньках;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- 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.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж	1	1	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	19	2	17	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
4.	Развитие двигательных качеств	14	1	13	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
5.	Техническая подготовка	42	2	40	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
6.	Игровая деятельность	4	1	3	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога

7.	Контрольные и итоговые занятия	4	0	4	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП
Итого часов:		102	9	93	

3. Содержание учебного плана 1 года обучения.

3.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с программой первого года обучения. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по катанию на коньках, но и в жизни. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки.

3.2. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;
- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);
- упражнения для ног (колени, голеностоп);
- прыжки через скакалку на двух ногах;
- прыжки через скакалку на одной ноге;
- кувырки, перекаты;
- стойка на лопатках;
- «мост» (и.п. стоя);
- переворот боком – «колесо»;
- полушпагаты, шпагаты;
- игры со скакалкой;
- игры с мячом;
- эстафеты.

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика. Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;
- «ласточка»;
- приседания в «пистолетике»;

- прыжки на месте в 0,5; 1 оборот вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две и одну ногу;
- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперёд, спиной вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо;
- прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед;
- «перекидной» прыжок.

3.4. Развитие двигательных качеств.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика. Выполнение упражнений:

- бег короткими шагами;
- бег скрестными шагами;
- бег спиной вперед;
- бег с поворотами на месте;
- бег приставными шагами;
- бег с высоким подниманием колен.

3.5. Техническая подготовка.

Теория. Техника безопасности при выполнении основных элементов катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика. Выполнение элементов:

- «самокат» вперед;
- комплекс упражнений на основе элемента «самокат»;
- «фонарик» вперед и назад;
- комплекс упражнений на основе элемента «фонарик»;
- «полуфонарик» вперед и назад;
- комплекс упражнений на основе элемента «полуфонарик»;
- бег на коньках, зубцах;
- различные способы торможения;
- скольжение в выпаде вперед;
- остановка способом «солокуша»;
- скольжение по дугам вперед и назад;
- толчок одной и скольжение на двух ногах;
- скрестный шаг вперед и назад;
- скольжение «елочкой»;
- смена фронта скольжения;
- пассивные способы приобретения скорости;
- «змейки» вперёд и назад;
- катание по кругу в низкой посадке с движениями рук;
- подскоки на месте;
- скольжение на дальность с одного толчка;
- подскоки в скольжении вперед;
- комбинации из разученных элементов.

3.6. Игровая деятельность.

Теория. Правила и названия подвижных игр; техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Подвижные игры с мячом, скакалкой на льду.

3.7. Контрольные испытания.

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

Теория. Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

Практика. Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;
- прыжок в длину с места;
- прыжки через скакалку (кол-во раз);
- подъем туловища из и.п. лежа (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;
- прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;
- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. стоя;
- «ласточка» (5 сек. на каждой ноге);
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона:

- скольжение «самокат»;
- скольжение «фонарик» лицом и спиной вперед;
- «змейка» вперед;
- скольжение «полуфонарик» лицом и спиной вперед.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж	1	1	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	19	2	17	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
4.	Развитие двигательных качеств	14	1	13	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
5.	Техническая подготовка	42	2	40	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
6.	Игровая деятельность	4	1	3	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога

7.	Контрольные и итоговые занятия	4	0	4	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП
Итого часов:		102	9	93	

4. Содержание учебного плана 2 год обучения

4.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с программой второго года обучения. Одежда спортсмена в различные периоды занятий, в различных условиях. Особенности тренировочной одежды. Профилактика травматизма.

4.2. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;
- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);
- упражнения для ног (колени, голеностоп);
- прыжки через скакалку на двух, одной ноге;
- переворот боком – «колесо»;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. стоя;
- кувырки, перекувы;
- стойка на лопатках;
- полу шпагаты, шпагаты;
- игры со скакалкой;
- игры с мячом;
- эстафеты.

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика. Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;
- «ласточка»;
- «колечко»;
- приседания в «пистолетике»;

- прыжки на месте в 1 оборот влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу;
- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо;
- прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед;
- «перекидной» прыжок.

4.4. Развитие двигательных качеств.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика. Выполнение упражнений:

- бег короткими шагами;
- бег скрестными шагами;
- бег спиной вперед;
- бег с поворотами на месте;
- бег приставными шагами;
- бег с высоким подниманием колен.

4.5. Техническая подготовка.

Теория. Техника безопасности при выполнении основных элементов катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика. Выполнение элементов:

- «самокат» вперед; +
- комплекс упражнений на основе элемента «самокат»; +
- «фонарик» вперед и назад; +
- комплекс упражнений на основе элемента «фонарик»; +
- «полуфонарик» вперед и назад; +
- комплекс упражнений на основе элемента «полуфонарик»; +
- скольжение в выпаде вперед; +
- скольжение по дугам вперед и назад; +
- толчок одной и скольжение на двух ногах; +
- скрестный шаг вперед и назад; +
- скольжение «елочкой»; +
- смена фронта скольжения; +
- активные способы приобретения скорости; +
- «змейки» вперёд и назад; +
- катание по кругу в низкой посадке с движениями рук; +
- скольжение на дальность с одного толчка;
- скольжение вперед на наружном ребре;
- скольжение вперед на внутреннем ребре;
- комбинации из разученных элементов.

4.6. Игровая деятельность.

Теория. Правила и названия подвижных игр; техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Подвижные игры с мячом, скакалкой на льду.

4.7. Контрольные испытания.

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

Теория. Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

Практика. Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;
- прыжок в длину с места;
- прыжки через скакалку (кол-во раз);
- подъем туловища из упора лежа (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в упор лежа;
- прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;
- «перекидной» прыжок;
- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. стоя;
- шпагат (два на выбор)
- «ласточка» (5 сек. на каждой ноге);
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона:

- смена фронта скольжения;
- «фонарик» лицом и спиной вперед;
- «змейка» назад;
- скрестный шаг лицом и спиной вперед.

5. Планируемые результаты.

Освоив Программу первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила поведения на занятиях по катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;
- правила экипировки и шнуровки ботинок;
- 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 (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад, скольжение на ребрах);
- выполнять простые связки из разученных элементов.

Освоив программу второго года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила самостоятельных занятий на коньках;

- правила проведения разминки на занятиях по обучению катания в спортзале;

-виды катания на коньках.

Уметь:

- применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками катания на коньках;

- выполнять шаги произвольного катания, повороты, спирали вперед и назад;

- выполнять связки из разученных элементов;

- выполнять упражнения простого катания на коньках.

«Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.		теоретико – практическое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж.	ледовая арена	беседа
2.		теоретико – практическое занятие	19	Общая физическая подготовка.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.		теоретико – практическое занятие	18	Специальная физическая подготовка.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
4.		теоретико – практическое занятие	14	Развитие двигательных качеств.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
5.		теоретико – практическое занятие	42	Техническая подготовка.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
6.		теоретико – практическое занятие	4	Игровая деятельность.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
7.		теоретико – практическое занятие	4	Контрольные и итоговые занятия.	ледовая арена	опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
-------	-------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.		теоретико – практическое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж.	ледовая арена	беседа
2.		теоретико – практическое занятие	19	Общая физическая подготовка.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.		теоретико – практическое занятие	18	Специальная физическая подготовка.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
4.		теоретико – практическое занятие	14	Развитие двигательных качеств.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
5.		теоретико – практическое занятие	42	Техническая подготовка.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
6.		теоретико – практическое занятие	4	Игровая деятельность.	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
7.		теоретико – практическое занятие	4	Контрольные и итоговые занятия.	ледовая арена	опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП

6. Условия реализации Программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий спортивное педагогическое образование.

Материально-техническое обеспечение: занятия проходят на ледовой арене, где есть:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки;
- раздевалки;
- аптечка.

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