муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества № 4»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦДТ № 4
_____ Л.Н. Тарасенко
Приказ № 77 от
« 03 » сентября 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Катание на коньках»

Автор-составитель:
Солодовников Павел Вячеславович,
педагог дополнительного образования
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет
Срок реализации: 3 года

г. Красноярск, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Условия реализации образовательной программы 8
2.1.Учебно-тематический план первого года обучения 9
2.2. Учебно-тематический план второго года обучения 10
2.3. Учебно-тематический план третьего года обучения 10
2.4.Содержание первого года обучения 11
2.5. Содержание второго года обучения 13
2.6. Содержание третьего года обучения 15
3.1. Методическое обеспечение общеобразовательной программы 16
4.1.Нормативно-методические документы 18
5.1. Список использованной литературы 19
6.1. Приложение 20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Катание на коньках - популярная оздоровительная деятельность (направление), которая является массовой и доступной для детей и подростков. За основу дополнительной общеразвивающей программы «Катаемся на коньках» взяты два вида катания на коньках: фигурное катание на коньках и катание на роликовых коньках. Фигурное катание - зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку. Катание на роликовых коньках (катание на роликах) - вид активного отдыха и спорта, в котором человек передвигается, либо выполняет элементы и трюки на роликовых коньках.

Направленность программы «Катаемся на коньках» физкультурно-спортивная и направлена на:

- приобщение и ознакомление детей и подростков основами фигурного катания и катания на роликовых коньках;
- развитие основных физических качеств и способностей обучающихся, укрепление здоровья;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;
- пропаганду здорового образа жизни и профилактика вредных привычек и правонарушений;

Актуальность

Катание на коньках издавна является любимым спортом в нашей стране. Почти каждый человек в детстве и юности увлекался этим спортом, находя в нем выход той потребности в сильном движении, которая свойственна каждому здоровому человеку.

Фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта в его оздоравливающем значении. Оно вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но и для каждого человека, качества. Фигурное катание безоговорочно является эффективным средством укрепления здоровья и гармоничного развития человека. В настоящее время катание на роликах представляет собой широкий диапазон направлений: как достаточно безопасный активный вид отдыха и как агрессивное экстремальное занятие, как любительский вид спорта и как спорт высоких достижений. Миллионы людей самых разных возрастов занимаются катанием на роликах самого различного уровня сложности и с самыми разнообразными целями. Можно однозначно сказать, что катание на роликах представляет собой многогранную деятельность, в которой каждый может найти себе увлечение по душе и по силам.

Образовательная деятельность по освоению дополнительной программы обучающимися, способствует сформированности компетенций таких как: самоопределение, самообразования, самоорганизация, самоактуализация, ценностно-смысловая и др.

Педагогическая целесообразность

Рациональное использование педагогических средств (форм, приёмов и методов) обеспечивает проявление у учащихся самостоятельности, инициативности в развитии физической и технической готовности выполнять различные упражнения.

В образовательной программе сочетаются различные формы работы и объединяются в целостную систему обучения, где осуществлялся комплексный подход, в результате которого укрепление физического здоровья неразрывно переплетается с формированием морально-этических принципов, развитием общей культуры и становлением интеллектуальных способностей растущего человека.

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Красноярского края.

Программа является модифицированной, составлена на основе учебных пособий по фигурному катанию на коньках и ряда учебников, указанных в списке литературы. Так же для создания программы были проанализированы программы по фигурному катанию на коньках, разработанная Кубашевской Л.И., и примерная программа для системы дополнительного образования детей, руководитель программы И.В Абсалямова.

Цель программы создание условий способствующих развитию двигательных способностей влияющих на физическое развитие обучающегося, через освоение фигурного и роликового катания на коньках.

Задачи:

1. Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте, истории и современном развитии фигурного и роликового катания;
- развивать гибкость, ловкость, выразительность движений, а также силу и выносливость;
- воспитать в человеке художественный вкус, музыкальность;
- сформировать понятия о красоте движений, ознакомить со многими видами сценического искусства.

2. Развивающие:

- развивать лёгкость и свободу движений,
- достигать общего повышения тонуса основных систем организма, пропорциональное развитие всей мышечной системы,
- активизировать работы анализаторных систем, и в первую очередь вестибулярной и проприоцептивной систем;
- расширить сферу контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;
- пробудить в детях интереса к самостоятельной физической деятельности.

3. Воспитывающие:

- прививать ценности патриотического отношения и чувства быть гражданином России;
- воспитать такие качества личности как выносливость, умение работать в команде, дисциплинированность, упорство в достижении цели.

4. Личностные - формировать личностную, гражданскую позицию и общественную активность, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни и т.п.;

5. Метапредметные - сформировать умения осваивать способы действий, развивать мотивацию к потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

Отличительная особенность данной программы заключается в её многокомпонентности и взаимозаменяемости отдельных частей в зависимости от погодных условий, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Содержание программы выстроено по принципу дифференциации в соответствии уровней (стартовый, базовый, углублённый) сложности материала с учётом физиологических особенностей здоровья детей.

Развитие мускулатуры, даваемое фигурным и роликовым катанием, сравнительно незначительно вследствие слабой нагрузки и небольшой утомляемости. Но именно вследствие этих качеств катание на коньках окажется весьма подходящим спортом для тех людей, которым вредна или просто нежелательна трудная физическая работа. В то же время фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта в его оздоравливающем значении. Дыхание свежим, чистым, лишенным пыли морозным воздухом, не слишком трудное физически, но достаточное для согревания тела движение — все это рекомендуется медициной при слабости дыхательных органов и даже при начавшемся туберкулезном процессе.

Программа является модифицированной, разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ и Красноярского края:

федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", статья 9; приказа Минобразования России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», требованиями норм Сан-Пина.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 7-14 лет. Приём детей в объединение осуществляется при обязательном наличии медицинской справки (допуска) от медицинского работника.

Срок реализации программы 3 года.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении **трёх лет** занятий в системе дополнительного образования. Образовательная программа рассчитана:

- на 72 часа стартовый уровень (1-ый год обучения, возраст обучающихся 7 лет);
- на 108 часов стартовый уровень (1-ый год обучения, возраст обучающихся с 8 лет);
- на 108 часов базовый уровень (2-ой и 3 - ий год обучения).

Программа реализуется с 2002 года, регулярно корректируется соответственно требованиям, предъявляемым к программам дополнительного образования детей. Основанием для внесения изменений в содержание программы является ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», приказ Минобразования России от 29.08.2013 № 1008 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется согласно индивидуальному учебному плану программы. При осуществлении плана учитывались интересы, потребности учащихся, на основании чего формируются группы на основании индивидуального и дифференцированного подходов с учётом возрастной психофизиологии учащихся, потребностей и их способностей в освоении образовательной программы.

Формы и режим занятий.

В группах 1-го года обучения (7 лет) занимается по 12-15 человек два раза в неделю по одному часу, количество часов в год – 72. В группах 1-го года обучения (с 8 лет) занимается по 15-20 человек три раза в неделю по часу, количество часов в год – 108. В группах 2-ого - 3- года обучения занимается по 15-20 человек три раза в неделю по часу, количество в год 108 ч.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 взаимообусловленных частей:

- подготовительная (ходьба, бег, ОРУ, ледовая разминка);
- основная (ОРУ из разделов фигурное катание, катание на роликовых коньках);
- заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Программой предусмотрено проведение:

- теоретических занятий;
- практических учебно-тренировочных занятий;
- занятий контрольного тестирования с выявлением результатов развития занимающихся;
- занятий с преимущественно воспитательной направленностью (оздоровительные мероприятия, и беседы, проведение тематических праздников, регулярное подведение промежуточно аттестации и итогов учебной и спортивной деятельности учащихся).

Образовательные результаты

Личностные результаты

В процессе освоения образовательной программы обучающийся:

- идентифицирует себя в качестве гражданина и патриота России (самоопределение);
- проявляет положительные качества: активно включаться в общение в процессе взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы (нравственно-ценностные установки);
- готов и способен к саморазвитию и самообразованию, осуществляет осознанный выбор и построение своей дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе освоения образовательной программы (ценностно-смысловая ориентация);
- общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения (нравственно-ценностные установки);
- сформировал осознанную потребность в здоровом и безопасном образе жизни (ценностно-смысловая ориентация);
- организовывает самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, соблюдает требования техники безопасности к местам проведения занятий (самоопределение);

Метапредметные результаты

В процессе освоения образовательной программы обучающийся:

- применяет знания и полученный опыт работы с информацией в процессе образовательной и социальной деятельности (познавательные УУД);
- анализирует учебные задания и способы их выполнения, применяет различные способы выполнения задания (познавательные УУД);
- объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности и способы их улучшения (регулятивные УУД);
- планирует собственную деятельность, распределяет нагрузку и отдых в процессе её выполнения (регулятивные УУД);
- организовывает и проводит со сверстниками тренировочное занятие (3 год обучения) с элементами соревнований (коммуникативные УУД).

Предметные результаты

В процессе освоения образовательной программы обучающийся:

- владеет умением планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывает отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- определяет комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирает индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- технически правильно выполняет двигательные действия из фигурного и роликового катания;
- выполняет общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- измеряет (определяет) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; характеризует физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулирует её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объясняет правила (технику) выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;

- выявляет отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполняет и характеризует гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризует признаки техничного исполнения.

Ожидаемые результаты по уровням и годам обучения и методы их проверки.

Предполагаемый результат первого года обучения (стартовый уровень).

Обучающийся знает:

- основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю избранного вида спорта (фигурное катание на коньках, катание на роликах);
- основные элементы правил соревнований;
-правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.

Умеет:

- выполнять скольжения по кругу, по прямой,
- выполнять хореографические элементы по заданию тренера,
-выполнять упражнения по ОФП, определяющие прыгучесть, выносливость, координацию,

Для групп 2 и 3 годов обучения (базовый уровень):

Обучающийся знает:

- средства физического воспитания;
- основы методики спортивной тренировки;
- правила соревнований;
- причины травм на занятиях и их предупреждение.

Умеет:

- выполнять нормативы второго, третьего юношеского разряда;
- выполнять хореографические элементы по заданию тренера,
- участие в классификационных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

Контроль освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляется через текущую (1 раз в месяц), промежуточную (2 раза в год: декабрь, апрель и итоговую аттестацию учащихся (один раз по окончанию освоения всей программы (май). Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, результаты показанные учащихся на соревнованиях.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице (хоккейная коробка).

Спортивный инвентарь

- малые и большие мячи, скакалки;
- роликовая экипировка (средства защиты);
- коньки (фигурные, роликовые).;

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме.