

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

Приложение АООП НОО
Приказ № 229-од от 02.09.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Фигурное катание»
начальное общее образование**

Разработчик/ составитель:
Ильина Ж.В.,
ФИО
учитель
должность

г. Томск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (в актуальной редакции), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) с учетом Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции изменений и дополнений).

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, - обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

Программа по фигурному катанию составлена на основе программы для общеобразовательных организаций, которая была разработана Евгением Викторовичем Плющенко, - выдающимся российским фигуристом, заслуженным мастером спорта, трехкратным чемпионом мира, двукратным чемпионом и призером Олимпийских Игр, многократным чемпионом Европы и всероссийских соревнований по фигурному катанию в одиночном разряде. В разработке данной программы принял участие коллектив преподавателей кафедры физической культуры Государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Московская областная общеобразовательной школа-интернат естественно-математической направленности» ГОБУ «Физтех-лицей» имени П.Л. Капицы. Состав авторов: Белокринкина В.А., Кораблин С.А., Бодунова А.А., Любшов С.И., при содействии консультанта Дегтярева Е.А., – старшего преподавателя кафедры человековедения и физической культуры ГБОУ ВПО Московской области "Академия социального управления"

Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре».

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами фигурного катания.

Настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и уровнем образовательной организации.
- реализацию новых образовательных Стандартов, осуществляющих переход приоритетов от предметных планируемых результатов к личностным планируемым результатам через активное формирование универсальных учебных действий в процессе физического воспитания;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного

мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов путем проведения интегрированных уроков физической культуры различной направленности;

- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются и совершенствуются физические качества: быстрота движений, сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация; укрепляется связочно-мышечный аппарат, приобретаются начальные навыки выполнения широкого круга упражнений общего воздействия на организм.
- усиление оздоровительного эффекта, понимание прикладного значения аспектов фигурного катания, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений;

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности:

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары (и более) спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов: (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя **три основных раздела**:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлена история возникновения и развития фигурного катания на коньках в мире и в России, а так же выдающиеся достижения отечественных спортсменов на международной арене.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение обучающихся физической культурой и взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре». Так же он включает в себя организацию и проведения занятий по фигурному катанию с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности, условия соблюдения требований безопасности и гигиенически правил при подготовке мест занятий, информацию об инвентаре и одежде для занятий фигурным катанием.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Он включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

3. Описание места курса в учебном плане: курс реализуется в рамках плана внеурочной деятельности, в 3 – 4 классах, 1 час в неделю, 34 часа в год.

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих

возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

5. Личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий фигурным катанием на коньках с возможностями своего организма;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты работы.

6. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы организации: индивидуальные и групповые тренировки.

Виды деятельности: общая физическая и специальная подготовка, гимнастика с элементами акробатики, хореографическая подготовка, ледовая подготовка.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История возникновения и развития фигурного катания на коньках в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека. Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Форма для занятий фигурным катанием на коньках. Общие гигиенические требования к занимающимся фигурным катанием. Правила техники безопасности на занятиях по фигурному катанию, особенности страховки и само страховки при выполнении элементов, падении.

Структура и содержание тренировочных занятий по фигурному катанию. Основы хореографической подготовки, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движениях под музыку. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий. Подготовка места для занятий фигурным катанием на коньках. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений фигурного катания на коньках.

Оценка эффективности занятий.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств фигурного катания:

Направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. Освоение обучающимися основных элементов фигурного катания.

- *физическая подготовка*: комплексы упражнений для развития координации и равновесия, упражнения на развитие хореографических и спортивных элементов.

Из физических качеств следует развивать главным образом гибкость, быстроту, ловкость и прыгучесть. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомление. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. Основная задача занятий по ОФП — подготовка обучающихся к выходу на лед. В эти занятия нужно включать учебный материал по специальной физической подготовке (см. Приложение №1).

- *базовая подготовка*: обучение основам техники фигурного катания.

- *хореографическая подготовка*: развитие творческих способностей обучающихся, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств фигурного катания:

- *ледовая подготовка*: - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, они способствуют развитию координации, силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

Раздел 1. Знания о физической культуре.

1.1 История физической культуры

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой, укреплением психики, духовно- нравственного самоопределения и формирования потребности в здоровом образе жизни. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития фигурного катания.

Определять и кратко *характеризовать* физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, проектно- исследовательской деятельностью в области сбережения здоровья).

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

1.2 Физическая культура человека.

Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фигурным катанием: организация мест занятий по фигурному катанию, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов фигурного катания.

Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий.

Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий

Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения с музыкальным сопровождением.

Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений фигурного катания по профилактике ее нарушения.

Составлять индивидуальный

режим дня.

Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток (статические и динамические).

Знать комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

2.2. Оценка эффективности занятий

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение уровня работоспособности по индексу Руффье.

Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела,

знать показатели развития физических качеств.

Уметь измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1 Общая физическая и специальная подготовка

Подвижные игры.

«Автомобили», эстафетный бег на коньках, «Слалом», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, *организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Осваивать универсальные

умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

3.2 Гимнастика с элементами акробатики

Элементы художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения:

- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, с наклоном, углом);
- группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);
- перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком;
- мост из положения лежа на спине;
- прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Простые акробатические комбинации:

- мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Выполнять упражнения из художественной и балетной гимнастики.
Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
Осваивать технику простых акробатических упражнений.
Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

3.3 Хореографическая подготовка

Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами.

Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.

Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы).

Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ).

Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации.

Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.

Знакомство с простыми движениями и связками фигурного катания.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

Знакомство с танцами, основой которых являются приставные шаги.

Освоить понятия такта, ритма, музыкальная фраза, музыкальное предложение.

Осваивать технику выполнения простых элементов классического экзерсиса и базовых движений фигурного катания.

Выполнять простые элементы классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.

Осваивать технику танцевальных движений.

Выполнять элементарные движения народного танца.

Выполнять упражнения для подвижности суставов и позвоночника.

Освоить простые танцевальные движения на середине зала.

Осваивать простые движения, характерные для различных танцев.

Осваивать и выполнять простые танцевальные связки фигурного катания.

Уметь самостоятельно соединять простые танцевальные движения и связки в короткие танцевальные композиции.

3.4 Специальная техническая (ледовая подготовка)

Знакомство с ходьбой по льду, овладение равновесием. Скольжение по прямой линии и скольжение по дуге. Упражнения «змейка» и «фонарик». Имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат». Остановки в двухопорном и одноопорном положении. Т-образная остановка. Остановки «полуплугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Техника скольжения по дугам. Характеристики геометрии обязательных фигур: продольные и поперечные оси фигуры, линии «коридора». Имитация перетяжки при скольжении при помощи учителя или партнера и без нее. Тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки. Исполнение петлевых фигур. Перебежка с двухопорным скольжением на четыре

счета. Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход. Спирали, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетки, ласточки, кораблик на согнутых ногах. Вращения на двух и одной ноге, Простейшие прыжки и подскоки на месте.

Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Осваивать основные позиции рук, ног и тела в классическом, народном танце.

Выполнять скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги.

Выполнять базовые движения различными частями тела и со сменой позиций рук и ног.

Осваивать и выполнять упражнения для выработки осанки.

Осваивать и выполнять упражнения на координацию движений.

Уметь выполнять движения в заданном ритме и темпе.

Осваивать технику выполнения скользящих движений.

Осваивать технику выполнения

Остановок, поворотов, скольжения со сменой положений и переносом веса тела, подскоков и прыжков.

Осваивать и выполнять упражнения на расслабления мышц.

Следить за правильностью выполнения всех упражнений.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

4.1 Физическая подготовленность

Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.

Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов фигурного катания.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью

5.1 Соединение нескольких элементов фигурного катания.

Простые скольжения, соединения и связки. Простые упражнения фигурного катания на полу и на льду. Простые упражнения в паре. Техника реберного скольжения в фигурном катании.

Осваивать упражнения фигурного катания.

Знать технику и уметь выполнять простейшие обязательные упражнения фигурного катания.

Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений.

Осваивать скольжения, остановок и поворотов в фигурном катании

5.2 Элементы фигурного катания. (Зал и ледовая подготовка)

Ходьба «елочкой» по льду, приседание на месте, подскоки на зубцах, правильное падение и вставание, перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, скользящий шаг «елочкой», торможения, скольжение в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта скольжения с переднего фронта на задний, «саночки», «щапелька», выпад «самолет», «подсечка» вперед и назад, «змейка» вперед и назад, пистолетик, ласточка, подскоки «козлик», прыжки с поворотом на 180 с двух на две, циркуль, вращение на двух ногах, поворот тройкой, прыжок перекидной.

Осваивать и выполнять позиции рук и ног в простейших элементах фигурного катания.

Осваивать и выполнять простые (базовые) упражнения фигурного катания.

Описывать технику разучиваемых фигур.

Описывать, осваивать и выполнять связки фигурного катания.

Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении фигур при скольжении.

Выполнять простые связки и композиции фигурного катания.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

п/п	Раздел	Виды деятельности	Количество часов
1.	1. Знания о физической культуре	История физической культуры Физическая культура человека В процессе урока	2
2.	2. Способы двигательной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий В процессе урока	6
3.		Оценка эффективности занятий В процессе урока	2
4.	3. Физическое совершенствование		
5.	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Общая физическая подготовка	4
6.		Гимнастика с элементами акробатики В процессе уроков в зале	4
7.		Хореографическая подготовка	6
8.	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Общая физическая и специальная подготовка	2
9.		Хореографическая подготовка	2
10.	3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	Ледовая подготовка	6
11.	ИТОГО		34 ч.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для занятий фигурным катанием необходимо иметь зал хореографии, спортивный зал для отработки движений, а также ледовую площадку.

Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся можно использовать оборудование общеобразовательной организации, приобретённое в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19) и физкультурно-спортивными приоритетами данной организации.

8.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения занятий

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

Кегли для разметки площадки
Зеркало
Мультимедийный компьютер
Скакалка гимнастическая штук
Мат гимнастический
Скамейка гимнастическая
Станок хореографический
Стенд для информационных материалов
Стенка гимнастическая
Мегафон

8.2. Также каждый обучающийся для занятия на ледовой площадке должен иметь:

- Коньки;
- Шлем;
- Налокотники;
- Наколенники;
- Защитные перчатки.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа ориентирована на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
- Образовательная программа ГОБУ «Физтех-лицей им. П.Л. Капицы» для ступени начального общего образования <http://ftl.name/>
- Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физкультуры. под общей редакции А.Н. Мишина.-.: Физкультура и спорт, 1985.- 271с, ил.
- Образовательная программа ГОБУ «Физтех-лицей им. П.Л. Капицы» для ступени начального общего образования.
- Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.
- Гришин В.Г. Малые олимпийские игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. –М.: Вако, 2004.
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: Вако, 2004.
- Лопатина А., Скребцова М. Сказочный справочник здоровья. - М.: Амрита Русь, 2005.

- Симкина П.Л. Азбука здоровья. – М.: Амрита Русь, 2006.
 - Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: Просвещение, 2004
- Адреса порталов и сайтов в помощь учителю**
- <http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: онлайн справочник
- сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы
- <http://zdd.1september.ru/> Газета "Здоровье детей" Издательского дома "Первое сентября"
- <http://spo.1september.ru/> Газета "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"
- <http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только
- http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания
- <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья
- http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
- Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
- <http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады
- <http://www.fismag.ru/> Журнал "Физкультура и спорт"
- <http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия
- <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физкультуры. под общей редакцией А.Н. Мишина.-.: Физкультура и спорт, 1985.- 271с, ил.
2. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
9. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.

ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ

Плуг, полуплуг. Способы торможения, плавный переход от скольжения к торможению.

Дуги. Дуга- основа фигурного катания. Скольжение на одной ноге на наружном или внутреннем ребрах, вперед или назад. Соответственно, дуга может быть вперед- наружу, вперед- внутрь, назад- наружу и назад- внутрь.

Перетяжки. Перетяжка- формально, просто смена ребра скольжения, без смены опорной ноги или направления движения. Перетяжка- это именно сама смена ребра, а не их серия.

Тройки. Поворот на одной ноге со сменой ребра и направления движения. Называется так потому, что остающийся на льду след имеет вид цифры 3. Тройка- один из основных поворотов на одной ноге, самый простой из них, часто используется в качестве рабочего поворота, когда нужно перейти от скольжения назад к скольжению вперед и наоборот, при заходах на прыжки, при заходах на вращения и просто в качестве связок в программах.

Шаги. Базовые: дуга, основной шаг- елочка, беговой на ход вперед, беговой на ход назад, подсечка- в отличие от елочки, которая позволяет двигаться по прямой, предназначена для движения по кругу и выполняется ходом назад, фонарик- движение на двух ногах: ноги вместе- присед, ноги в стороны- подъем, шассе- выполняется со сменой ноги и ребра скольжения без смены фронта и направления движения, кросс- ролл- движение со сменой ноги и направления скольжения, обманный (составной) шаг, выпады.

Спирали. Ласточка наружу, внутрь, вперед или назад; шарлотта- перевод корпуса в вертикальное положение параллельно опорной ноге и подъем свободной ноги в полный шпагат вверх, полубильман, бильман, кроссбильман (спираль с захватами рук), флажок-спираль с захватом ноги в шпагате, собачка, кэрриган, шезлонг, кораблик- скольжение на двух ногах на наружных или внутренних ребрах в выворотном положении, циркуль-скольжение на любом из ребер на ход вперед или назад с постановкой свободной ноги на зубец в центр спирали, пистолетик- скольжение на одной ноге в максимально низком приседе с прямой свободной ногой, вытянутой вперед.

Вращения. Одни из основных элементов фигурного катания, могут выполняться как на одной, так и на двух ногах. Вращения на двух ногах в основном делают лишь в качестве упражнений, на соревнованиях допустимы лишь вращения на одной ноге. В правильном вращении конек хорошо центрован. Бывают прямые и обратные вращения

Прыжки. Козлик- подпрыжка без совершения оборота, прыгается с хода вперед на зубец той же ноги с быстрым переходом на ребро противоположной. Прыжки по своей роли в фигурном катании можно разделить на две группы. Квалифицируемые прыжки: Тулуп, Сальхов, Ритбергер, Флип, Лутц и Аксель. Неквалифицируемые прыжки: Перекидной, Вaley (Цак), Ойлер, Внутренний Аксель, прыжки в шпагат, которые отдельно не оцениваются и на техническую оценку никак не влияют

Demi plie – полуприседание.

Grand plie – полное приседание.

Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Passé par terre — перевод работающей ноги, открытой на носок в пол либо поднятой на какую-либо высоту вперед, в сторону или назад, в какое-либо другое направление через I позицию на вытянутых ногах или в demi- plié.

Общая физическая подготовка:

1. упражнения для улучшения гибкости шеи
2. упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов
3. упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника
4. упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра
5. упражнения для становления осанки
6. приседания
7. подскоки
8. прыжки на двух ногах
9. прыжки на одной ноге
10. многоскоки
11. туры 180° и 360°
12. махи
13. бег

Ледовая подготовка.

Занятия по ледовой подготовке проводятся один раз в неделю в сетке учебных часов, продолжительность каждого – 45 минут:

1. правильное падение и вставание
2. ходьба «елочкой» по льду
3. приседание на месте
4. подскоки на зубцах
5. перенесение тяжести тела с одной ноги на другую
6. скользящий шаг «елочкой»
7. торможения
8. скольжение в приседе
9. «фонарики» вперед
10. смена фронта скольжения с переднего хода на задний
11. «саночки»
12. «цапелька»
13. выпад «самолет»
14. «подсечка» вперед
15. виражи вперед
16. «фонарики» назад
17. «змейка» вперед и назад
18. «подсечка» назад
19. «пистолетик»
20. «ласточка»
21. подскоки «козлик»
22. прыжки с поворотом на 180° с двух на две
23. «циркуль»
24. вращение на двух ногах
25. поворот тройкой
26. прыжок перекидной

Хореография:

1. партерный экзерсис;
2. позиции ног – I, II, III, IV, V;
3. позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции рук;

4. demi-plies в I, II, III, IV, V позициях;
5. grand-plies в I, II, III, IV, V позициях;
6. battement tendus:
 - с I позиции в сторону, вперед, назад;
 - demi-plie в I позиции во всех направлениях и в сочетании с passe par terre;
 - опусканием пятки во II позицию, а также demi-plie по II позиции без перехода и с переходом на другую ногу;
7. port de bras, перегибы корпуса вперед, назад в сторону, с переводами рук из позиции в позицию;
8. battement releveés на 45° и 90° с I позиции вперед, назад и в сторону;
9. прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
10. прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
11. бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад, мелкий бег на полупальцах;
12. подскоки на месте с поворотом вправо-влево, шаг и подскок вперед-назад;
13. танцевальный шаг;
14. поклон.

РЕКОМЕНДАЦИИ для учителей фигурного катания

Специфика и плотность занятий фигурным катанием, наличие музыкального сопровождения, исполнение упражнений ледовой подготовки, танцевальных, акробатических фигур, следующих друг за другом в определенной последовательности, а так же средний и быстрый темп их выполнения, предъявляют особые требования к подготовке преподавателя фигурного катания. Так, большое количество скольжений, остановок, поворотов и акробатических фигур требуют хорошо развитой двигательной памяти, обеспечивающей возможность запомнить необходимое количество упражнений в определенной последовательности и исполнить их под фонограмму. При этом сам педагог должен служить эталоном для тех, кто приступает к занятиям.

По ходу всего занятия педагог должен сочетать показ выполнения упражнений с методическими указаниями к их исполнению. Такое требование к проведению занятий требует от него не только хорошей физической формы и навыков проведения занятий, но и хорошо поставленного голоса и соответствующей речевой подготовки. Кроме того, проведение занятий требует от ведущего хорошо развитого навыка катания на коньках, чувства ритма, музыкальности, минимальной музыкальной грамотности. Эти требования особенно важны при составлении конкурсных программ, так как необходимо наиболее грамотно отразить слияние музыки, хореографии, а также техники скольжения на коньках. Поставленная им программа должна нести в себе необходимый физический и эмоциональный заряд.

Обучающихся следует расположить на ледовой площадке таким образом, чтобы каждый из них мог постоянно видеть педагога (и наоборот), а также других занимающихся.

Уроки фигурного катания, помимо всего вышесказанного, должны стать для обучающихся уроками эстетики и этики.

Особенно важно, что работа с группой фигурного катания требует усиления компетенций педагога по нескольким направлениям:

- развитие двигательной памяти и сознание необходимого багажа техники скольжения, танцевальных и акробатических фигур;
- поддержание и совершенствование физической формы, точности и выразительности движений;
- формирование навыков по составлению учебных и конкурсных позиций для различных возрастных и технически подготовленных групп;
- формирование навыков, связанных с речевой подготовкой;

- знание основных правил составления программ и основы музыкальной грамотности;
- овладение навыками медицинского и педагогического контроля за обучающимися;
- овладение психолого-педагогическими навыками и умением воздействовать на учеников.

Наряду с уроками общей и специальной физической, хореографической и пр. подготовки наиболее важное значение для начинающих имеет специальная техническая (ледовая) подготовка. Основной формой работы при начальном обучении являются групповые занятия в зале, на спортивной площадке, на льду. При организации и проведении занятий необходимо учитывать возраст занимающихся, состояние их здоровья, их индивидуальные особенности и уровень физического развития.

Когда юный фигурист, приступающий к занятиям на льду, целесообразно дать ему походить по хорошо утопанному снегу вперед, назад, в стороны, сделать приседания на месте для того, чтобы обрести уверенность. С первых же шагов на льду самое пристальное внимание должно быть уделено осанке фигуриста, так как первые попытки часто приводят к падениям. Необходимо, чтобы внимание школьников было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Ноги должны быть согнуты, руки слегка вытянуты вперед. При этом недопустимо акцентировать внимание на самом факте падения и тем более его разучивании. Фигуриста с первых же шагов необходимо готовить к четкому и стабильному выполнению элементов, а не к «спасительному» падению при ощущении малейшего неудобства.

Изучение основ фигурного катания должно осуществляться в последовательности, предусматривающей одновременное изучение упражнений со скольжением вперед и назад, включением в каждое занятие упражнений из различных групп движений.

В отдельных случаях обучения необходима помощь тренера. Катание с тренером или опытным фигуристом позволит юным фигуристам уточнить характер движений изучаемых упражнений, предотвратит возникновение неправильных навыков, травм.

Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки катания на коньках, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Ниже дается описание нескольких простых игр.

Эстафетный бег на коньках. Группа делится на несколько команд в зависимости от количества занимающихся. Ребята бегут до условного места. Выигрывает команда, быстрее всех преодолевшая расстояние.

Эстафетный бег можно усложнить по мере освоения программного материала ходами скольжения вперед, назад, прыжками через препятствия. Здесь также можно рекомендовать бег по прямой на скорость; задание с усложнением: первая половина расстояния — скольжение вперед, вторая — скольжение назад.

«Слалом» (разновидность эстафетного бега). Каждый участник команды должен объехать флажки с правой и с левой стороны поочередно. Эти флажки расставляются перед каждой командой. Целесообразно чередовать бег вперед, назад, шаги.

На льду можно проводить игры, составленные из регламентированных двигательных действий, являющиеся упрощенным вариантом круговой тренировки, так называемой цепочки. Занимающиеся должны выполнить обусловленные заранее задания в определенной последовательности в обозначенных местах ледяной площадки. Упражнения выполняются от ориентира до ориентира. Вот примерный перечень таких заданий: дуги вперед- наружу, фонарики, змейка, прыжок с двух ног на две в скольжении вперед, вращение на двух ногах с небольшого разбега, остановка (любым способом).

Лучше, если выполнение игровых заданий осуществляется поточным способом, чтобы повысить плотность занятий.

В начальном периоде обучения целесообразно соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений. Фигурист должен стремиться делать попытки выполнять

основные упражнения в обе стороны как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию фигуриста. Соблюдая принцип симметричности в начальном обучении, можно легко и естественно разделить фигуристов с правым и левым вращением.

Существенное значение имеют оптимальные интервалы отдыха между упражнениями. При их отсутствии могут возникнуть переутомления, что отрицательно влияет на развитие организма.

Важным моментом начального обучения является постоянный педагогический и врачебный контроль, а также текущая оценка успеваемости. Это позволяет учащимся судить о росте своего мастерства от занятия к занятию.

Основы обучения катанию на коньках.

Обучение начинается с ходьбы по льду и овладения техникой равновесием. Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д.

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекаса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах- змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый фонарик, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Обучение остановкам является важной частью программы обучения новичков. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения.

Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая. Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяточной частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носовой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев не эстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька. Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

Дуги. Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиралям и кривым, близким к окружности. Юных фигуристов нужно ознакомить с понятием о продольной и поперечной осях фигуры, линиях «коридора» и другими характеристиками геометрии обязательных фигур. Хорошо, если скольжение по дугам выполняется с различными положениями рук и свободной ноги.

Перетяжки. Овладение перетяжками, начинается с имитации на месте с помощью тренера. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: комочки снега, фишки, флажки. В дальнейшем переходят к имитации перетяжки при скольжении с помощью тренера и без него.

Тройки. Это наиболее простые повороты. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки относится к начальному этапу разучивания. Выполнение тройки как элемента произвольного катания способствует быстрому ее овладению.

Для подготовки к исполнению петлевых фигур скользят по маленьким полуокружностям и окружностям, близким по размеру росту юного фигуриста.

Шаги. Наиболее распространенной разновидностью шагов является перебежка. Упражнение служит хорошим средством для набора скорости скольжения, является связующим элементом в программе. Первые попытки выполнения упражнения иногда приводят к ошибкам. К ним в первую очередь относятся толчки носком и вертикальные перемещения туловища. Упрощенным вариантом перебежки является перебежка, выполненная с двухопорным скольжением на четыре счета. К простейшим шагам относятся: беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, а также серии других шагов. Комбинации этих элементов необходимо постоянно усложнять, подбирая те из них, которые способствуют овладению выраженной реберностью скольжения, заставляют скользить по крутым дугам разной конфигурации.

Спирали. Для овладения ими рекомендуются скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед- внутрь и назад- внутрь, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетик, ласточки, кораблик на согнутых ногах.

Вращения. Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения. В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

Прыжки. Разучиванию этой важнейшей группы движений предшествуют простейшие прыжковые упражнения: подскоки на месте, в движении, по прямой, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки через снежный валик. Далее следуют прыжки на двух ногах вполоборота, вполоборота с двух ног на одну, серии этих прыжков («блинчики»). Рекомендуются прыжки с бортика (высота 10—20 см) с двух ног на одну, прыжки с бортика вполоборота с двух ног на одну, подскоки разных видов. Овладению прыжками с большим числом оборотов способствуют: прыжки на двух ногах в один оборот, выполняемые из скольжения вперед и назад, перекидной «козлик», сальхов с двухшажного подхода, полуфлип.

Расположение элементов на площадке. С первых шагов на льду необходимо изучать различные формы разбега к прыжкам, разнообразные подходы к вращениям. Умение располагать шаги, спирали, прыжки и вращения на площадке очень важно для фигуристов любой квалификации. Обязательной частью занятий с начинающими должно быть объяснение основных правил расположения элементов на площадке, их ориентации по отношению к судейскому бортику.

Формирование эстетических основ связано в первую очередь с обучением исполнению элементов под счет, метроном, музыкальное сопровождение с четко выраженным ритмом, а затем с более сложным. Другая сторона этого процесса — овладение комплексом основных хореографических упражнений в зале и на льду.