

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида»
(МДОУ «Д/с № 10»)

ПРИНЯТА
МДОУ «Д/с № 10»
Протокол № 6 от 31.08. 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ «Д/с №10»
№ 01-12/63 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Обучение катанию на роликах»**

Направленность физкультурно-спортивная
Возрастная категория для детей 5 -7 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Митрофанова Н. Г.,
инструктор по физической культуре

УХТА, 2022г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Календарный учебный график.....	9
Календарно-тематическое планирование.....	10
5. Планируемые результаты усвоения программы.....	18
Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
7. Список литературы.....	21

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Обучение катанию на роликах» (далее Программа) - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком. Таким образом, детская заболеваемость сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны. А из больных детей вырастают взрослые с более серьезными заболеваниями.

Большинство современных детей ведут малоподвижный образ жизни. Это является следствием многих факторов: увлечения компьютерными играми и Интернетом, доступными в наши дни даже малышам; неполноценное питание, ведущее к ожирению, аллергиям и гиповитаминозам, отвратительная экологическая обстановка в абсолютном большинстве городов – все это серьезно подрывает здоровье детей. Поэтому, чем раньше мы привьем ребенку любовь к здоровому образу жизни, тем эффективнее его организм будет бороться с болезнями в будущем. Детский спорт формирует у детей целеустремленность, уверенность в своих силах, способность преодолевать препятствия на жизненном пути. Поэтому активный образ жизни следует формировать с самого раннего детства, так как именно дети лучше всего воспринимают поступающую информацию, глубоко усваивают ее и, таким образом, у них легко образуются привычки и потребности.

Программа разработана с целью увеличения двигательной активности, укрепления здоровья и совершенствования психомоторных способностей воспитанников.

Регулярное катание на роликовых коньках укрепляет сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему, тренирует вестибулярный аппарат, развивает выносливость, ловкость, внимание, быстроту реакции. При катании задействованы все мышцы плечевого пояса, спины, живота, ног. Повороты способствуют развитию координации движений. Роликовые коньки сочетают в себе все достоинства тренажеров, гимнастики, спортивного снаряда для игр и активного проведения времени.

Новизна Программы заключается в интеграции видов фигурного катания на роликах, обеспечивающей непрерывность тренировочного процесса в условиях дошкольного учреждения, что позволяет заложить прочный фундамент азов техники катания на роликах и возможность широкому контингенту занимающихся овладеть основными начальными элементами.

На этой основе выявить наиболее одаренных и перспективных детей для дальнейших занятий в специализированных школах фигурного катания, скоростного бега на коньках и хоккее.

Отличительной особенностью Программы является то, что, к сожалению, отсутствуют какие-либо научные разработки, методические рекомендации, сценарии занятий на роликовых коньках для детей дошкольного возраста.

Обучение проходит в три этапа:

I этап – подготовительный (с поддержкой взрослого)

II этап – самостоятельное катание

III этап –упражнения, подвижные игры на роликах

Первое занятие всегда посвящено технике безопасности - правильной стойке и правильному падению

Занятия проходят в игровой форме, которая позволяет развивать нужные навыки не вызывая у детей скуку.

I этап обучения

1. Основная стойка (корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях). Техника безопасного падения (правильное использование защиты).
2. Правильная техника движения лицом вперед. Шаги при поддержке, выполнение поворотов переступанием.
3. Самостоятельное катание со страховкой.

II этап обучения

1. Шаг фигуриста: упр. «Рисуем веточку» - руки на коленях, «Самолетик» - руки в стороны, «Конькобежец» - руки за спиной.
2. Плавное торможение с использованием штатного тормоза.

3. Повороты с изменением направления движения.
4. «Колобок» - 3 шага, приседание и скольжение по инерции (высокая, средняя, низкая стойка)
5. «Самокат» - толчок выполняется все время одной ногой.
6. «Буксировка» - упражнение выполняется в парах. Один ребенок приседает, второй везет его, держа за руку.
7. «Фонарик» - 3 шага, сначала развести ноги в стороны, затем соединить вместе.
8. Катание «змейкой» между предметами.

III этап обучения

1. Повторение упражнений II этапа обучения.
2. «Фонарик» с места
3. «Ручеек» - выполнять «фонарик» каждой ногой попеременно
4. «Змейка» - параллельные движения обеими ногами
5. «Вагончики» - выполняется в парах
 - а) дети синхронно двигаются, второй человек держит первого за талию
 - б) второй человек в паре осуществляет движение (первый движется по инерции)
6. Движение спиной вперед

Подвижные игры на роликах: «Ниточка – иголочка», «Угадай-ка», «Самолеты», «Роботы и звездочки»

.

Адресат Программы. Данная Программа разработана для детей 5-7 лет, желающих научиться кататься на роликовых коньках и детей, уже обладающих базовыми навыками катания, но стремящихся к их совершенствованию.

Объем Программы На освоение Программы отводится 62 учебных часа

Формы организации образовательного процесса: групповая..

Режим занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, продолжительностью 30 минут.

Срок освоения Программы 31 неделя, 1 год.

Цель и задачи Программы

Цель: Развить навыки, необходимые для уверенного и безопасного катания на роликовых коньках, а также познакомить детей и их родителей с миром роллер спорта.

Задачи:

- развивать и укреплять сердечно-сосудистую, костно-мышечную и дыхательную системы.
- формировать правильную осанку.
- приобщать к здоровому образу жизни.
- развивать ловкость, быстроту и координацию
- обогащать двигательный опыт ребенка.
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

2. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	Всего
1.	«Первые шаги»	2	2
2.	Поворот переступанием	2	2
3.	Самостоятельное катание и торможение штатным тормозом	2	2
4.	Упражнение «Веточка»	2	2
5.	Упражнение «Самолетик»	1	1
6.	Отработка элементов «Веточка», «Самолетик»	1	1
7.	Упражнение «Конькобежец»	1	1
8	Упражнение «Колобок»	1	1
9	Упражнение «Колобок» высокая, средняя, низкая стойка	1	1
10	Упражнение «Самокат»	1	1

11	Упражнение «Фонарик»	1	1
12	Отработка навыков на полосе препятствий	1	1
13	Игра «Угадай-ка»	1	1
14	Упражнение «Ручеёк».	1	1
15	Упражнение «Буксировка».	1	1
16	Упражнение «Вагончики».	1	1
17	Отработка знакомых элементов	1	1
18	Отработка знакомых элементов. Игра «Роботы и звездочки»	1	1
19	Отработка знакомых элементов. Игра по выбору	1	1
20	«Колобок» под двумя палочками	1	1
21	Продвижение спиной вперед	2	2

22	Отработка знакомых элементов. Игра «Роботы и звездочки»	1	1
23	Отработка знакомых элементов. Игра по выбору детей	2	2
24	Игры-соревнования	2	2
		31	31

3. Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01 октября 2022	31 мая 2023	31	—	последняя неделя мая

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (факт)
1	Первые шаги	Познакомить детей с роликами, защитой и ее назначением, с правилами безопасного катания. Показать правильную стойку при катании, учить правильно падать. Учить самостоятельно надевать (снимать) ролики и элементы защиты. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	04.10.2022	
2	Первые шаги	Учить самостоятельно надевать (снимать) ролики и элементы защиты. Показать правильную стойку при катании, учить правильно падать. Знакомить детей с правилами безопасного катания. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	11.10.2022	
3	Поворот переступанием	Учить самостоятельно надевать (снимать) ролики и элементы защиты. Показать правильную стойку при катании, научить правильно падать. Познакомить детей с правилами безопасного	Роликовые коньки, экипировка, скамейки, физкультурная форма,	1	18.10.2022	

		катания. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой. Учить выполнять повороты переступанием	гимнастические маты, шведская стенка.			
4	Поворот переступанием	Напомнить детям правила безопасности при катании. Продолжать учить надевать (снимать) ролики и защиту. Шаги при поддержке в прямом направлении со страховкой. Учить выполнять повороты переступанием	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	25.10.2022	
5	Самостоятельное катание и торможение штатным тормозом	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить самостоятельно, кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием. Познакомить детей с техникой выполнения плавного торможения с использованием штатного тормоза.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка	1	01.11.2022	
6	Самостоятельное катание и торможение штатным тормозом	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить самостоятельно, кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием. Знакомить детей с техникой выполнения плавного торможения с	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические	1	08.11.2022	

		использованием штатного тормоза.	маты, шведская стенка.			
7	Упражнение «Веточка»	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Веточка». Познакомить детей с техникой выполнения плавного торможения с использованием штатного тормоза. Продолжать учить самостоятельно, кататься в прямом направлении.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	15.11.2022	
8	Упражнение «Веточка»	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Веточка». Учить детей выполнять плавное торможение с использованием штатного тормоза.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки.	1	22.11.2022	
9	Упражнение «Самолетик»	Учить детей выполнять повороты с изменением направления движения, самостоятельно кататься по кругу. Выполнять упражнение «Веточка». Познакомить с упражнением «Самолетик». Закреплять умение плавно тормозить с использованием штатного тормоза. Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	06.12.2022	
10	Упражнение «Самолетик»	Учить детей выполнять повороты с изменением направления движения, самостоятельно кататься по кругу.	Роликовые коньки, экипировка	1	13.12.2022	

		Выполнять упражнение «Веточка», «Самолетик». Закреплять умение плавно тормозить с использованием штатного тормоза. Свободное катание под музыку.	физкультурная форма, скамейки, магнитофон			
11	Отработка элементов «Веточка», «Самолетик»	Учить детей выполнять повороты с изменением направления движения, самостоятельно кататься по кругу. Учить выполнять упражнение «Веточка», «Самолетик». Закреплять умение плавно тормозить	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	20.12.2022	
12	Упражнение «Конькобежец»	Продолжать учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Продолжать учить выполнять упражнения «Веточка», «Самолетик». Познакомить детей с упражнением «Конькобежец». Закреплять умение плавно тормозить.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	27.12.2022	
13	Упражнение «Колобок»	Продолжать учить выполнять упражнения «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «Колобок» (высокая стойка). Закреплять умение плавно тормозить.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, магнитофон	1	10.01.2023	

14	Упражнение «Колобок» высокая, средняя, низкая стойка	Упражнять детей в выполнении упражнений «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка).	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки,	1	17.01.2023	
15	Упражнение «Самокат»	Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Упражнять в выполнении упражнений «Веточка», «Самолетик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Самокат».	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	24.01.2023	
16	Упражнение «Фонарик»	Продолжать учить детей выполнять упражнение «Самокат» (правой и левой ногой). Закреплять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Фонарик»	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	07.02.2023	
17	Отработка навыков на полосе препятствий	Продолжать учить детей выполнять упражнения «Самокат», «Колобок», «Фонарик». Закреплять умение плавно тормозить с использованием штатного тормоза. Учить детей проезжать «змейкой» вокруг набивных мячей (5 шт.). Свободное	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	14.02.2023	

		катание под музыку.				
18	Игра «Угадай-ка»	Выполнять упражнение «Фонарик». Познакомить с подвижной игрой «Угадай-ка». Правила игры: Один ребенок выполняет упражнение по своему выбору, не называя его. Дети повторяют движение.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма.	1	21.02.2023	
19	Упражнение «Ручеёк».	Продолжать учить детей кататься «змейкой», объезжая предметы. Упражнять в выполнении «Колобок» (разная стойка), «Фонарик». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Ручеёк». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	24.02.2023	
20	Упражнение «Буксировка».	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеёк». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Буксировка». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	14.03.2023	
21	Упражнение «Вагончики».	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеёк». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Вагончики». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки,	1	16.03.2023	

			магнитофон			
22	Отработка знакомых элементов. Игра «Роботы и звездочки»	Упражнять детей в выполнении «змейки» между предметами, «Колобок» не касаясь палочки. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Игра «Роботы и звездочки»	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки	1	21.03.2023	
23	Отработка знакомых элементов. Игра по выбору детей.	Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Змейка». Игра по выбору детей. Свободное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	28.03.2023	
24	«Колобок» под двумя палочками	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик» с места, «Ручеек», «Колобок» под двумя палочками, выполняя два поочередных приседания. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Змейка». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	04.04.2023	
25	Продвижение спиной вперед	Закреплять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения	Роликовые коньки, экипировка физкультурная	1	11.04.2022	

		«Продвижение спиной вперед».	форма			
26	Продвижение спиной вперед	Закреплять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Продолжать знакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Движение спиной вперед». Игра «Ниточка-иглолочка». Свободное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	18.04.2023	
27	Отработка знакомых элементов. Игра «Роботы и звездочки»	Игра «Угадай-ка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед, выполнять «Змейку». Свободное катание под музыку. П/и «Роботы и звездочки»	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	25.04.2023	
28	Отработка знакомых элементов. Игра по выбору детей.	Закреплять умение детей выполнять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед. Игра по выбору детей. Свободное катание под музыку. П/и по выбору	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	04.05.2023	
29	Отработка знакомых элементов. Игра по выбору детей.	Закреплять умение детей выполнять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед. Игра по выбору детей. Свободное катание под музыку. П/и по выбору	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические	1	11.05.2023	

		детей.	скамейки, магнитофон			
30	Игры-соревнования	Игры-соревнования : «Чей «Колобок» дальше укатится?», «Цепочка «Фонариков» Продолжать учить детей кататься спиной вперед, «Угадай-ка». Свободное катание под музыку. П/и по выбору детей.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	16.05.2023	
31	Игры-соревнования	Игры-соревнования : «Чей «Колобок» дальше укатится?», «Цепочка «Фонариков» Продолжать учить детей кататься спиной вперед дл «Угадай-ка». Свободное катание под музыку. П/и по выбору детей.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	23.05.2023	

5. Планируемые результаты усвоения программы

Ожидаемые результаты к концу обучения:

Дети умеют:

- ✓ Свободно кататься на роликах;
- ✓ Выполнять простейшие элементы;
- ✓ Участвовать в подвижных играх на роликах.

6. Комплекс организационно – педагогических условий

Условия реализации Программы - Физкультурный зал МДОУ «Д/с №10», шведская стенка, скамейки, гимнастические маты

Оборудование, информационно - методические ресурсы:

- ✓ Роликовые коньки, экипировка (шлем наколенники, налокотники, наладонники) по количеству занимающихся;
- ✓ Спортивная форма;
- ✓ Магнитофон;
- ✓ CD материал;
- ✓ Набивные мячи

Информационные ресурсы: <http://style-slalom.ru>.

Формы контроля: для отслеживания результатов применяется такая форма контроля как наблюдение и открытый показ

Формы проведения педагогической диагностики, оценочные материалы.

Диагностика проводится в конце мая в форме наблюдения за детьми во время самостоятельного катания и подвижных игр на роликах.

Таблица диагностики заполняется в мае, по окончанию реализации Программы

№	Фамилия, имя ребенка	«Колобок»	«Самокат»	«Фонарик»	«Змейка»	Движение спиной вперед	«Буксировка»	«Вагончики»	Итог
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Выявление уровня физических умений детей:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенное задание (**не сформировано**)

2 балла – ребенок выполняет задание не уверенно, осторожно (**формируется**)

3 балла – ребенок легко выполняет предложенное задание, движения автоматизированы (**сформировано**)

7. Список литературы

1. Анисимова М. С. «Как научить ребенка кататься на роликовых коньках?»: методические рекомендации / М. С. Анисимова; науч. ред. Т. В. Хабарова; ГОУДПО «Коми республик. ин-т развития образования». – Сыктывкар, 2014. – 24с.