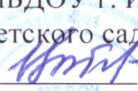


Российская Федерация
Департамент образования комитета
по социальной политике и культуре
администрации г. Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 75

664053, город Иркутск, улица Розы Люксембург, дом 301, телефон 44-99-92 эл. адрес:
mdou75irk@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 75
Протокол от «30» августа 2023г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МБДОУ г. Иркутска
детского сада №75
 Н.В. Цыбина
Приказ
от «30» августа 2023г. № 32



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Юный роллер»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся 6-8 лет

Разработчик: Турусина
Ольга Феликсовна

Должность: инструктор по физической культуре
высшей категории

г. Иркутск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Значимые для разработки и реализации программы возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.
3. Принципы построения Программы.
4. Организация занятий.
5. Формы и методы реализации Программы.
6. Этапы обучения.
7. Планируемые результаты реализации Программы.
8. Формы представления итогов реализации Программы.
9. Учебно-тематический план.
10. Содержание Программы.
11. Приложение 1. Игры на роликах.
12. Список литературы.

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность, новизна, отличительная особенность.

Программа «Юный роллер» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее по тексту Программа), физкультурно – спортивной направленности, разработана для обучения детей 6-8 лет базовым навыкам катания на роликовых коньках. Обучение проходит в форме групповых занятий в физкультурном зале детского сада в течение одного учебного года.

Программа разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка ООН;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29 декабря 2012г. с изменениями 2017г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года).
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» СанПиН 2.4.2.2821-10
- Основная образовательная программа дошкольного образования;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа помогает обеспечить удовлетворение образовательных запросов родителей, чьи дети посещают дошкольное учреждение.

Содержание дополнительной образовательной программы основано на концепции предшкольного образования. Концепция отражает потребность общества и государства в качественном дошкольном образовании, которое, как указано в «Приоритетных направлениях развития образовательной системы Российской Федерации», может быть, «рекомендовано гражданам, как эффективный способ выравнивания стартовых возможностей детей».

Согласно п.1. ст. 75 Федерального закона «Об образовании в РФ»:

«Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном *и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени...».*

Программа «Юный роллер» отнесена к **программам физкультурно-спортивной направленности**. Её цель и задачи направлены на укрепление здоровья, приобщение дошкольников к здоровому образу жизни и формирование системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, посредством обучения катанию на роликовых коньках.

Актуальность Программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. В связи с этим проблему следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Привлекая детей к занятиям спортом, физкультурой, создавая условия для повышения двигательной активности, воспитывая привычку к активному отдыху, педагоги выходят на борьбу с гиподинамией, проблемой, которая встает все острее и для детей, и для взрослых. В настоящее время гиподинамия является основным фактором потери здоровья людей. В то же время, *оптимальная двигательная активность способствует хорошему здоровью и долголетию.*

Научные исследования лаборатории профессора И.А. Аршавского доказали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности в режиме дня дошкольника способствует повышению иммунитета, совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию, развитию моторики. Под действием физических упражнений, в результате двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений (нейропептидов), которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие и сложные движения приходится осуществлять ребенку, тем успешнее идет процесс его психического развития.

Исследования российского физиолога профессора Змановского Ю.Ф. доказали, что особенно эффективными для улучшения здоровья

дошкольников являются упражнения циклического характера, выполняемые в среднем темпе: бег, ходьба, плавание, катание на велосипеде, лыжах, коньках, роликовых коньках.

Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей.

Катание на роликах очень активный, но довольно молодой вид спорта. С каждым годом увеличивает свою популярность и массовость т.к. достаточно демократичен и доступен всем желающим, начиная с детей дошкольного возраста. Это циклический и сложно координационный вид спорта. При катании на роликах развивается сердечно-сосудистая система, дыхательная система, укрепляются мышцы и связки, улучшается чувство равновесия, развиваются вестибулярный аппарат, физические качества, формируются новые разнообразные умения и навыки.

Сейчас роликовый спорт в нашей стране активно развивается, особенно в крупных городах, появляются новые дисциплины – катание на скорость, выполнение различных фигур, слалом, фигурное катание, фристайл, прыжки, городское катание и др. Можно сказать, что катание на роликах становится модным видом активного отдыха, особенно среди молодежи.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что как вид двигательной активности, катание на роликах очень разнообразно, динамично, эмоционально и привлекательно для детей. Детям нравится кататься, выполнять различные фигуры, объезжать фишки, прыгать, соревноваться на скорость, играть в игры и т.д. Дети с увлечением занимаются и незаметно для себя набирают большое количество локомоций, достаточно высокой интенсивности. Учитывая, что роликовые коньки сами имеют значительный вес, относительно веса ребенка, увеличивается мощность физической нагрузки. Такие занятия, вызывающие ***напряжение физиологических функций и обеспечивающие тренирующий эффект оказывают хорошее оздоровительное воздействие.***

В процессе занятий на роликах, дети овладевают новыми сложно-координационными навыками, развиваются чувство баланса, скоростно-силовые качества, общая и специальная выносливость, координация движений.

Освоение программы «Юный роллер» дает возможность детям, научившимся кататься на роликовых коньках в физкультурном зале, успешно кататься зимой на обычных коньках по льду, так как эти упражнения очень близки по технике исполнения.

Освоив базовые навыки правильного катания на роликах, дети могут применять их течение всей жизни, для тренировки физических качеств, для совершенствования техники двигательных навыков, соревнуясь и общаясь с друзьями, перенося сформированные навыки на новые виды двигательной активности и др.

Владение базовыми навыками правильного катания, дает возможность кататься на роликах долго и с удовольствием, применять полученные навыки в катании на коньках на льду, игре в хоккей, катании на горных и беговых лыжах (коньковый ход).

Катание на роликах хорошо подходит для активного отдыха всей семьёй, оздоровления, приобщения к здоровому образу жизни.

Новизна Программы обусловлена новой потребностью общества. Не так давно, у наших соотечественников появилась возможность приобрести качественные роликовые коньки и начать на них кататься.

И как следствие, появился запрос общества на обучение детей и взрослых катанию на роликовых коньках. Сейчас, чаще всего это самостоятельное обучение, с применением интернет ресурсов, или с привлечением частных инструкторов. В настоящее, время мало кто из родителей самостоятельно может научить ребенка правильно и безопасно кататься на роликовых коньках.

Как вид деятельности, в программах дошкольных и школьных учреждений не разработано; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению.

Отличительная особенность программы «Юный роллер» в том, что обучение детей катанию на роликовых коньках проходит в физкультурном зале детского сада. Комфортная среда обучения создает оптимальные условия для обучения и закрепления двигательных навыков.

Занятия в физкультурном зале детского сада имеют много плюсов в сравнении с обучением на свежем воздухе:

- занятия всегда проходят по расписанию, вне зависимости от погодных условий (холодно, ветрено, дождливо, сыро);
- всегда комфортная температура воздуха для детей;
- на занятиях можно использовать много различного инвентаря для проведения игр;
- хорошая акустика – дети хорошо слышат команды педагога и музыку;

- дети всегда в поле зрения педагога (нет места укатиться далеко);
- есть удобные скамейки для одевания роликовых коньков и защиты;
- есть место для хранения роликовых коньков и защиты;
- на линолеум падать безопасней, чем на асфальт;

Из минусов обучения в физкультурном зале:

- обучение на свежем воздухе обладает более высоким оздоравливающим и закаливающим действием;
- необходимо строго учитывать лимит пространства при проведении обучения, упражнений, игр, соревнований;

Программа

В летнее время, можно встретить детей, кое-как передвигающихся на роликовых коньках, без защитной экипировки, с нарушениями техники безопасности, с большой возможностью получения травмы. И при этом очень радостных и довольных. Практика показывает, что почти все дети хотели бы научиться кататься на роликовых и обычных коньках.

Необходимость создания программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию и оздоровлению своих детей.

В настоящее время необходима разработка и реализация доступных программ, курсов по обучению детей катанию на роликовых коньках, образовательные учреждения должны готовить специалистов по этому направлению, необходимо строить роликодромы, теплые ледовые стадионы, чтобы росло по –настоящему здоровое активное поколение.

1.2 Значимые для разработки и реализации программы возрастные и индивидуальные особенности

Программа разработана с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей дошкольников. Дошкольный возраст особенно важен для формирования основ физического развития и здоровья человека. В этот период отчетливо намечаются генетические особенности детей, постепенно совершенствуются все функции детского организма. Влияние мышечной деятельности на развитие организма приобретает все более важное значение, так как движение является биологической потребностью растущего организма.

К 6-7 годам они отчетливо намечаются физиологические кривизны позвоночника. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды, но в основном - от двигательной активности ребенка. Большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно. Это же положение относится к росту и развитию всей костной системы у детей. Физически оптимальные нагрузки способствуют нормальному формированию скелета, чрезмерные же отражаются на форме и структуре костей.

Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов.

Одновременно с увеличением массы совершенствуются их функциональные свойства мышц.

В дошкольном возрасте, развитие скелетной мускулатуры связано с увеличением ее двигательной активности. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней основной обмен, функции внутренних органов и систем.

Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для урежения дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно.

Работоспособность детского сердца высокая. Мышечная ткань сердца активно формируется до 10-12 лет, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Хорошее развитие скелетной мускулатуры, соответствующее возрасту, во многом способствует развитию здорового сердца.

К особенностям растущего организма дошкольника относят напряженность обмена веществ.

Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых движений, иногда даже сложных.

Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Совершенствуется анализаторная деятельность коры головного мозга, становятся более понятными явления окружающей среды, усиливается роль тормозных процессов.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды.

Оптимальная двигательная активность способствует развитию ребенка, так как большие энергозатраты влекут не только восстановление, но и накопление, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма.

1.3. Цели и задачи Программы.

Цель программы: Укрепление здоровья и оптимизация двигательной активности дошкольников, гармоничное развитие всех систем организма, обучение базовой технике катания на роликовых коньках. Формирование потребности в двигательной активности, в активном отдыхе, в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательная: Сформировать технически правильные умения и навыки катания на роликовых коньках по прямой и повороту лицом вперед, выполнение торможения, маневрирования, прыжки на месте и в движении,

съезд с небольших горок. Сформировать знания о правилах поведения при катании на роликовых коньках, технике безопасности, технике движений, правилах игр и эстафет.

Оздоровительная: Повысить функциональные возможности организма укрепить дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную систему, укрепить мышцы туловища и ног (формирование правильной осанки), опорно-связочный аппарат, особенно голеностопного сустава и мышц стопы (профилактика плоскостопия). Содействовать развитию основных физических качеств. Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

Воспитательная: Воспитывать самостоятельность, целеустремленность, ответственность, трудолюбие, смелость, решительность, взаимовыручку, доброжелательность. Приобщать к здоровому образу жизни и воспитывать привычку отдыхать активно. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и в физическом совершенствовании.

1.4 Возраст обучающихся.

Занятия проводятся с детьми 6-8 лет, имеющими 1 и 2 группы здоровья.

1.5 Форма обучения и режим занятий.

Формой организации обучения является занятие. Численный состав группы для занятий – 8 детей. Возраст обучающихся 7-8 лет.

Условия набора обучающихся: принимаются дети I и II групп здоровья после записи родителями.

Занятия проходят 2 раза в неделю, во второй половине дня, в физкультурном зале детского сада. Продолжительность занятия 35 минут. Учебный час – 35 минут, в соответствии с рекомендациям СанПиН для данной возрастной группы.

1.6 Формы и методы реализации Программы.

Все составляющие программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Занятия проводятся в группах, сочетается принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Методы обучения: словестный (беседа, объяснение), наглядный (показ педагогом приемов исполнения, показ видеоматериалов), практический (дидактические и тренировочные упражнения, работа по образцу).

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части особое внимание уделяется подготовке организма к предстоящей нагрузке, воспитанию дисциплины и организованности, В основной части занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния обучающихся.

1.7 Дидактические принципы составления Программы.

Программа составлена с учетом дидактических принципов:

1. Принцип сознательности и активности – предполагает формирование мотивации для занятий, интереса, осознанного отношения, побуждение к активным действиям, к самостоятельности, самоанализу, самоконтролю.
2. Принцип наглядности – предполагает использование разнообразных форм наглядности (показ движений, комментарии, пояснения, видеоматериалы).
3. Принцип последовательности и систематичности – предполагает регулярность, применение в обучении «пошаговой системы».
4. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает учет возрастных особенностей, индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
5. Принцип прогрессирования – предполагает постепенное повышение требований к обучающимся.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

1.8. Сроки и этапы реализации программы.

Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебного года – 54 недели. Начало занятий 1 октября (по 30 апреля).

1. Подготовительный этап включает 24 занятия (октябрь, ноябрь, декабрь).

Задачи подготовительного этапа:

1. Вызвать у детей интерес и желание кататься на роликовых коньках.
2. Содействовать развитию основных физических качеств для становления на этой основе навыка катания.
3. Формировать первоначальные двигательные умения для становления техники катания на роликовых коньках (обучение подводящим и специальным упражнениям, стойке роллера, технике отталкивания и проката).
4. Развивать чувство равновесия, координацию движений на движущейся опоре.
5. Научить правилам безопасного падения (использование защиты).
6. Выработать навыки быстрого самообслуживания (самостоятельно быстро и правильно одеть и снять роликовые коньки и защиту).
7. Научить правилам безопасного поведения во время занятий на роликовых коньках.

2. Основной этап включает 22 занятия (январь, февраль, март)

Задачи основного этапа:

1. Формирование технически правильного навыка катания (уверенное катание лицом вперед, повороты вправо и влево в двухопорном и одноопорном положениях).
2. Обучение торможению.
3. Обучение прыжкам на месте, в движении, и прыжкам с поворотом.
4. Обучение стартовым шагам.
5. Обучение катанию с предметами.
6. Обучение съезду с горки.
7. Обучение технике базовых фигур катания на роликах. («Фонарик», «Цапля», «Змейка», «Лимончик», «Ласточка»).
8. Обучение подвижным играм на роликах.

3. Заключительный этап включает 8 занятий (апрель).

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствовать технику катания и выполнения фигур на роликовых коньках.
2. Применять и закреплять приобретенные умения в играх, соревнованиях. Содействовать раскрытию творческих потенциалов детей через постановку танцевальной композиции, на основе приобретенных навыков и умений катания на роликовых коньках.

1.9 Планируемые результаты реализации Программы и способы их проверки.

К концу учебного года, в результате освоения программы, занимающиеся укрепят свое здоровье, улучшат работу функциональных систем, укрепят костно-мышечную систему, повысят уровень развития двигательных качеств, оптимизируют двигательную активность. Сформируют базовую технику катания на роликовых коньках. Приобретут знания о правилах и технике катания, правилах безопасного поведения при катании, правилах подвижных игр на роликовых коньках. Станут более самостоятельными, ответственными, трудолюбивыми, целеустремленными, дружными и коммуникабельными.

В результате освоения программы обучающиеся приобщаются к основам здорового образа жизни через приобретение потребности в активном отдыхе, двигательной активности и физическом совершенствовании.

Дети, прошедшие обучение по Программе получают возможность свободно кататься летом на роликовых коньках по асфальту, на обычных коньках зимой по льду, увидеть зимние красоты озера Байкал, уверенно чувствовать себя и получать удовольствие от скольжения на льду любого катка мира в течение всей жизни.

К концу учебного года дети на роликовых коньках умеют:

- катиться по прямой, набирать и контролировать скорость.
- выполнять поворот на 2-ух ногах вправо и влево.
- выполнять поворот отталкиваясь одной ногой вправо и влево.
- выполнять торможение по сигналу
- съезжать с небольших горок
- выполнять прыжки в движении
- выполнять прыжки на месте с поворотом
- группироваться при падениях
- самостоятельно одевать и снимать роликовые коньки и защиту.
- исполнить танцевальную композицию на роликовых коньках.

знают:

- правильную технику катания
- правила ТБ при катании.
- правила подвижных игр.

Для проверки эффективности реализации Программы и выявления уровня освоения Программы во второй половине апреля обучающиеся выполняют тестовые упражнения.

Критерием для выявления уровня освоения Программы является технически правильное и уверенное выполнение тестовых упражнений.

Оценивается качество выполнения упражнений – правильная и стабильная стойка роллера, прокат, отталкивание, работа рук, работа ног, положение тела, положение коньков, устойчивость навыков.

Методом отслеживания результативности освоения программы является педагогическое наблюдение и педагогический анализ выполнения тестовых упражнений.

Уровни освоения Программы.

1. *Высокий уровень* – обучающийся выполняет все тестовые упражнения, технически правильно, стабильно, без затруднений.
2. *Средний уровень* – обучающийся выполняет все тестовые упражнения, с небольшими техническими нарушениями, затруднениями.
3. *Низкий уровень* – обучающийся испытывает затруднения при выполнении тестовых упражнений, выполняет их технически неправильно.

Тестовые упражнения для выявления уровней освоения Программы.

1. Катание 2 круга (направление по часовой стрелке), 2 круга (направление против часовой стрелки).
2. Катание 2 круга с выполнением на каждом повороте «Петли» (направление по часовой стрелке) и катание 2 круга (направление против часовой стрелки) с выполнением на каждом повороте «Петли».
3. Произвольное катание с остановкой по звуковому сигналу.
4. Ускорение с последующей остановкой в определенном месте между кеглями.
5. Произвольное катание с торможением и ускорением по звуковому сигналу.
6. Катание с перепрыгиванием нарисованных линий.
7. Прокат «змейкой».

1.10 Форма представления итогов реализации Программы.

1. Открытое занятие для родителей в конце учебного года на котором обучающиеся показывают танцевальную композицию на роликовых коньках, показывают умение кататься по прямой, выполнять повороты вправо и влево, торможение, ускорение, маневрирование, прыжки в движении, максимальный прокат на одной ноге, прокат под палочкой, съезд с горки, соревнования (бег по кругу, прокат «змейкой»).
2. Участие команды обучающихся в соревнованиях на роликовых коньках «Первенство Иркутска по роллер-спорту».

2. Учебный план

2.1. Разделы программы

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед, которые педагог проводит с обучающимися для формирования знаний о правилах поведения, технике безопасности, технике движений, правилах игр и эстафет. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

В разделе «Практическая подготовка» представлены двигательные навыки и упражнения для формирования разнообразных двигательных умений и на их основе овладения сложно-координационными движениями, являющимися основой техники катания на роликовых коньках.

Учебно-тематический план

№ п\п	Темы занятий	Часы
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Правила поведения и техника безопасности при катании на роликовых коньках.	0,5
2.	Правильная шнуровка и закрепление ботинок, правила экипировки защиты. Уход за инвентарем.	0,5
3.	Правильная стойка роллера.	1
4.	Техника безопасного падения (правила использования защиты).	0,5
5.	Техника катания на роликовых коньках.	2
6.	Техника выполнения базовых фигур катания.	1
7.	Правила подвижных игр и соревнований.	0,5
ИТОГО:		5
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Общая физическая подготовка.	2
2.	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	4
3.	Техническая подготовка. Подводящие упражнения для формирования базовых двигательных действий.	6
4.	Техника катания (правильная работа рук и ног).	16
5.	Техника выполнения базовых фигур катания.	12

6.	Техника подвижных игр, игровых заданий и соревнований.	7
7.	Разучивание и отработка танцевальной композиции на роликовых коньках.	2
ИТОГО:		49
ВСЕГО		54 часа

Содержание программы.

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения при катании на роликовых коньках. Правила катания в зале, на спортивной площадке, на улице, в дождливую погоду, по лужам. Направление движения. Предупреждение травматизма. Уход за роликовыми коньками.
2. Самостоятельное одевание, затягивание, шнуровка, закрепление застежек роликовых коньков. Правильное одевание защиты. Уборка инвентаря после занятия. Требования к спортивной форме.
3. Правильная стойка роллера. Положение туловища, плеч, рук, ног. Самоконтроль стойки.
4. Техника правильного падения. Правила группировки при падении.
5. Техника катания на роликовых коньках. Техника движения лицом вперед. Техника выполнения поворотов. Техника выполнения торможения и остановки. Использование штатного тормоза. Техника выполнения прыжков на месте, с поворотом, в движении.
6. Техника выполнения базовых фигурных элементов на роликовых коньках.
7. Правила подвижных игр и соревнований. Правила безопасности при проведении игр и соревнований.

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, максимально разворачивая носки, максимально разворачивая пятки, в полуприседе, в приседе. Бег в разных направлениях, с выполнением заданий по сигналу. Общеразвивающие упражнения. Прыжки.
2. Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения без коньков (упражнения на равновесие, прыжки с ноги на ногу в положении

стойки роллера, прыжки с поворотом, имитация скольжения, имитация скрестных шагов («Пружинка», «Цапля», «Пингвин», «Ёлочка», прыжки из полуприседа, «Неваляшка», «Перекааты».)

3. Специальные упражнения на роликовых коньках: «Лыжник», «Пингвин», «Саночки», «Ёлочка», «Самокат», «Неваляшка», «Мишка», «Перекааты», прыжки, прыжки с поворотом, бег в коньках, «Самолетик», «1-2-3-прокат», «1-2-3- присед», «Пружинка», «Цапля», «Петля». «Фонарик», «Змейка», «Прокатись и не задень палочку», «Тачки».
4. Катание вперед по прямой: прокат на 2-ух ногах, катание отталкиваясь одной ногой, отталкиваясь двумя ногами с переходом на скольжение, отталкиваясь поочерёдно двумя ногами, беговой шаг, стартовые шаги, шаги максимальной длины, скольжение после разбега в одноопорном положении.
5. Выполнение поворотов: в двухопорном положении, отталкиваясь одной ногой, вправо и влево.
6. Выполнение входа в поворот по ориентиру, по команде.
7. Выполнение торможений разными способами: «Т-тормоз», «Плуг», «Полуплуг», переступанием. Использование штатного тормоза.
8. Овладение техникой выполнения базовых фигур: «Саночки», «Самолетик», «Фонарик», «Цапля», «Змейка», «Лимончик».
9. Игры на роликах: «Сделай фигуру», «Каравай», «Затейники», «Звезда и ракета», «Снежинки», «1-2-3-4», «Жуки», «Светофор», «Морская», «Космическая», «Совушка-сова», «Первый круг», «Замри» и др.).
10. Произвольное катание, катание под музыку, катание по заданию.
11. Соревнования: «Кто быстрее пробежит круг?», «Соревнования тачек», «Самая быстрая колонна», « У кого больше мячей?», «Кто первый соберет фишки?», «Кто быстрее «змейкой»?и др.
12. Игровые упражнения: «Перенеси мячи», «Поезд», «Каравай», «Змея».
13. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня освоения Программы обучающимися.
14. Разучивание танца на роликах.

Игры на роликах

Цель игр: закрепление навыков катания по прямой, в повороте, торможения и остановки на роликах, развитие чувства равновесия, развитие силы, укрепление костно-мышечной системы.

1. «Замри» - дети катаются произвольно под музыку, после остановки музыки нужно максимально быстро остановиться и замереть в разных позах изображая животных. Выигрывает тот, кто первым остановился и замер.
2. «Сделай фигуру» - дети катаются произвольно, по свистку нужно быстро остановиться, изобразить фигуру, показанную на картинке, стараться не шевелиться. Ведущий выбирает лучшую фигуру.
3. «Снежинки» - под вальс дети двигаются произвольно (снежинки летают), после остановки музыки приседают возле конусов (собираются в сугробы). Усложнение: по сигналу выполняют вход в поворот и крутят поворот в определенную сторону.
4. «Звезда и круг» - дети катаются произвольно, по свистку должны сделать фигуру звезды, если свисток двойной должны все вместе встать в круг.
5. « 1,2,3,4» - дети катаются произвольно. По свистку должны взяться за руки столько человек, сколько раз просвистит свисток.
6. « Клей» - считалкой выбирается водящий. Он «клей». После слов « Убежал из группы клей. Вы ребята берегитесь, клею вы не попадитесь». Водящий старается догнать детей и запятнать. Запятнанные игроки приклеиваются к клею, держатся за руки. Игра идет пока все играющие не приклеятся.
7. « Юрта» - дети по 4 человека идут хороводом вокруг платка и говорят «Мы веселые ребята, соберемся мы в кружок. Поиграем и попляшем и

помчимся на лужок!», затем катаются произвольно под музыку в. После остановки музыки каждая четверка должна вернуться к платку и сделать «Юрту». Натянуть над собой платок за 4 угла. Побеждает самая быстрая четверка.

8. «Чай-чай-выручай» - считалкой выбирается «Злой колдун». Он догоняет игроков и старается запятнать. Кого он задел останавливается и считается замороженным. Он просит чтобы его выручили-разморозили и говорит «Чай-чай-выручай», если его заденут (разморозят) он снова может играть.
9. «Жуки» - Дети под музыку катаются по кругу, при смене музыки ложатся на спину и машут руками и ногами. Когда начинается музыка, поднимаются и катаются по кругу.
10. «Воевода» - дети стоят в кругу, передают друг другу тряпичный мяч и говорят « Катится яблочко по хороводу, где остановится, тот Воевода». На ком закончатся слова, тот «Воевода». Дети разбегаются, а «Воевода» бросает мяч, стараясь запятнать игрока. Кого мяч задевает, тот выходит из игры.
11. «Бездомный гном» - под музыку дети катаются произвольно по залу. После остановки музыки стараются занять дом (встать рядом с конусом). Кто не занял дом, тот «Бездомный гном».
12. «Совушка-сова» - Дети изображают лесных зверей. «Днем» все играют, веселятся(все катаются произвольно по залу). Когда наступает «ночь», звери засыпают (останавливаются и замирают). «Сова» летает, машет крыльями, того, кто зашевелится забирает в своё гнездо.

Содержание занятий

Подготовительный этап обучения

Номер занятия	Содержание занятия
---------------	--------------------

Октябрь 1-2	Создание у детей мотивации для занятий. Обучение разминке (Построение. Бег. Ходьба. О.Р.У.) Обучение подготовительным упражнениям («Пингвин», «Цапля», «Пружинка», «Неваляшка»). Обучение правилам экипировки. Беседа о технике безопасности. Обучение стойке роллера. Обучение технике падения (использование защиты). Обучение технике подъёма после падения. Обучение специальным упражнениям на роликах («Пингвин», «Лыжник», «Пружинка», «Неваляшка», «1-2-3 - прокат»). Обучение дыхательным упражнениям («Насос», «Надуваем шары».)
3-4	Разминка. Закрепление подготовительных упражнений («Пингвин», «Лыжник», «Цапля», «Пружинка», «Неваляшка»). Обучение правилам экипировки. Закрепление стойки роллера. Закрепление специальных упражнений на роликах («Пингвин», «Лыжник», «Цапля», «Галочка», «Пружинка», «Неваляшка», «1-2-3 шага прокат»),). Обучение специальным упражнениям («4 шага - саночки» Закрепление дыхательных упражнений.
5-6	Разминка. Закрепление изученных упражнений. Обучение специальным упражнениям «Танец цапель», «Мишки», «Ёлочка». Обучение технике катания по прямой («4 шага прокат – достань носочки», «4 шага прокат – достань пяточки», «4 шага прокат – держи кулачок»). Обучение подвижной игре «Каравай». Дыхательные упражнения « Нарисуй фигуру».
7-8	Разминка. Закрепление изученных упражнений. Овладение техникой катания по прямой. Упражнения «Самокат», «Собери кубики». Обучение технике катания по повороту в двухопорном положении. Обучение подвижной игре «Жуки».
Ноябрь 9-10	Разминка. Закрепление изученных упражнений. Овладение техникой катания по прямой. Обучение технике катания по повороту в двухопорном положении. Обучение подвижной игре «Замри». Стретчинг: упражнение «Бабочки».
11-12	Разминка. Закрепление изученных упражнений. Овладение техникой катания по прямой. Обучение технике катания по повороту в двухопорном положении. Обучение подвижной игре «Снежинки». Стретчинг : упражнение «Змея».
13-14	Разминка. Закрепление изученных упражнений. Овладение техникой катания по прямой. Обучение технике катания по повороту в двухопорном положении. Обучение подвижной игре «Звезда, ракета». Стретчинг : упражнение «Чемодан».
15-16	Разминка. Закрепление изученных упражнений. Овладение техникой катания по прямой. Упражнения «Длинные шаги», «Вход в поворот». Обучение технике катания по повороту с отталкиванием одной ногой «Самокат». Упражнение в парах «Тачки». Обучение подвижной игре «1-2-3-4». Дыхательные упражнения «Нарисуй цифру».
Декабрь 17-18	Разминка. Закрепление изученных упражнений. Овладение техникой катания по прямой. Обучение технике прохождения

	поворота с отталкиванием шагами. Подвижная игра «Жуки». Стретчинг : упражнение «Бабочки большие».
19-20	Разминка. Закрепление изученных упражнений. Овладение техникой катания по прямой. Обучение технике выполнения входа в поворот. Торможение «Плугом». Обучение игре «Светофор». Подвижная игра «1-2-3-4». Стретчинг : упражнение «Медвежата».
21-22	Закрепление изученных упражнений. Овладение техникой катания по прямой. Овладение техникой выполнения входа в поворот. Упражнение «Поезд», соревнование «У кого быстрее круг?» .Произвольное катание под музыку.
23-24	Закрепление ранее изученных упражнений. Овладение техникой катания по повороту и по прямой. Разучивание танца снежинок. Упражнение «Воротца». Игра «У кого больше мячей?» Стретчинг.

Основной этап обучения

Номер занятия	Содержание занятия
Январь 25-26	Закрепление ранее изученных упражнений. Овладение техникой катания по повороту и по прямой. Упражнение «Воротца» Обучение подвижной игре «Затейники». Произвольное катание. Дыхательное упражнение «Насос».
27-28	Закрепление ранее изученных упражнений. Овладение техникой катания по повороту и по прямой. Овладение техникой проката «Змейка». Обучение подвижной игре «Морская». Игра «Светофор». Произвольное катание. Стретчинг.
29-30	Закрепление ранее изученных упражнений. Овладение техникой катания по повороту и по прямой. Овладение техникой фигуры «Змейка», «Фонарик», «Лимончик», Подвижная игра «Совушка - сова». Произвольное катание.
Февраль 31-32	Закрепление ранее изученных упражнений. Овладение техникой катания по повороту и по прямой. Торможение штатным тормозом. Обучение технике «Змейка по кругу». Овладение техникой фигуры «Лимончик», «Змейка», «Фонарик». Подвижная игра «Светофор», «Затейники». Произвольное катание.
33-34	Закрепление ранее изученных упражнений и фигур. Овладение техникой катания по повороту и по прямой. Съезд с горки. Обучение технике торможения способом «Полуплуг». Упражнение «Кто первый остановится?» Подвижная игра «Поезд». Стретчинг.
35-36	Закрепление ранее изученных упражнений и фигур. Обучение технике проката под палочкой. Овладение техникой катания по прямой и по повороту. «Соревнования тачек», Стретчинг.
37-38	
Март 39-40	Закрепление ранее изученных упражнений и фигур. Овладение техникой катания по прямой и по повороту. Стартовые шаги. Разучивание танца. Подвижные игры: «Морская», «Замри».

41-42	Закрепление ранее изученных упражнений и фигур. Овладение техникой катания по прямой и по повороту. Прыжки в движении. Разучивание танца. Соревнования «Кто быстрее соберет фишки?». Стретчинг закрепление изученных упражнений.
43-44	Закрепление ранее изученных упражнений и фигур. Овладение техникой катания по прямой и по повороту. Закрепление «круг с петлей». Подвижные игры: «Первый круг», «Дельфины». Стретчинг.
45-46	Закрепление ранее изученных упражнений и фигур. Овладение техникой катания по прямой и по повороту. Закрепление техники торможения способом «Полуплуг». Разучивание танца. Соревнования «Кто первый пробежит круг?».

Заключительный этап обучения

Номер занятия	Содержание занятия
Апрель 47	Игровое занятие. Игровые задания : «Кто первый перенесет шарики?», «Попади в кольцо», « Кто быстрее змейкой?», «У кого длиней шаги?» Подвижные игры « Светофор», «1-2-3-4». Разучивание танца. Стретчинг.
48	Закрепление полученных навыков. Катание по прямой, повороты, торможения. Тренировка тестовых заданий. Разучивание танца. Игры по желанию. Стретчинг.
49	Игровое занятие. Игровые задания : «Кто первый перенесет кубики?», « Чья змейка быстрее?». «Соревнования тачек», «Разложи фишки». Прыжки, прокат под палочкой, съезд с горки. Разучивание танца. Стретчинг.
50	Закрепление ранее изученных упражнений и фигур. Овладение техникой катания по прямой и по повороту. Разучивание танца. Произвольное катание. Стретчинг.
51	Игровое занятие. Игровые задания : «Кто первый перенесет кубики?», « Догони пару», « Кто быстрее фонариком?». Подвижные игры по желанию. Разучивание танца. Стретчинг.
52	Прыжки, прокат под палочкой, съезд с горки, тренировка поворотов вправо и влево, Игры по желанию. Разучивание танца. Стретчинг.
53	Контрольное занятие с выполнением тестовых упражнений.
54	Открытое отчетное занятие для родителей.

Условия необходимые для реализации Программы

Для реализация программы необходимо:

- физкультурный зал (площадь от 120 м2)
- аудиосистема;
- флешносители для аудиозаписей;
- мячи разных размеров;
- ленты разных цветов;
- обручи;
- мягкие фишки-конусы;
- кегли;
- ленты для перепрыгивания;
- стойки для перекладины;
- картинки, схемы для игр;
- платки 2 шт;
- два мягких модуля «Колесо»
- шкаф для хранения роликовых коньков и защиты

Для занятий каждому ребенку необходимо иметь роликовые коньки, шлем, защиту на колени, локти, ладони и спортивную форму (футболку, кроссовки и шорты).

1. Аршавский И. А. « Ваш малыш может не болеть.» — М.: Советский спорт, 1990.— 30 с.,
2. Здоровый дошкольник: Социально- оздоровительная технология XXI века / Авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Изд.2-е испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.
3. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 –р.
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
6. Ширманова С.И.«Спортивная гимнастика»: программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений. Тюмень. 2012г.