

Сыктывкарса муниципальной асшөрлуна учреждение «Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин –
челядьӧс 112 №-а видзанін» - школаӧдз велӧдан

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №112» г. Сыктывкара

Принято:
педагогическим советом
от 31.08.2022
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАДОУ №112
_____ Е.Г. Целищева
приказ№ 32-п от 31.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Юные роллеры»
для детей в возрасте от 4 до 7 лет
срок реализации программы 2 года
направление «Физкультурное»**

Воспитатель по физкультуре
Иржова М.М.

Сыктывкар, 2022 г.

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.1.1.	Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность	
1.1.3.	Возрастные особенности развития детей	
1.2.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Календарно-тематическое планирование	
2.2.	Формы и режим занятий	
2.3.	Формы подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы	
3.	Организационный раздел	
3.1.	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительной общеразвивающей программы	
Список используемой литературы		
Приложения		

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Юные роллеры» разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 1 сентября 2020 г;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад №112» г. Сыктывкара (далее по тексту МАДОУ «ЦРР – детский сад № 112 г. С;

- Положением об организации деятельности по организации дополнительных платных услуг МАДОУ «ЦРР – детский сад № 112» г. Сыктывкара.

1.1.1. Цель и задачи и Программы

Цель: Развить навыки, необходимые для уверенного и безопасного катания на роликовых коньках.

Задачи:

1. Развивать необходимые навыки для уверенного и безопасного катания на роликовых коньках.

2. Формировать физические качества как: сила, выносливость, координация, равновесие, скорость реакции, гибкость.

3. Воспитывать у ребенка чувства ритма.

4. Приобщать детей к здоровому образу жизни

5. Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, коммуникабельность и т.д.)

1.1.2 Актуальность и педагогическая целесообразность

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому воспитанию «Юные роллеры» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Катание на роликовых коньках – сложный вид движения, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при движении, сохранения равновесия. Сложность движения на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при прокате на ограниченной площади опоры. Катание на роликовых коньках способствует укреплению свода стопы, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, совершенствованию динамического равновесия.

Катание на роликовых коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую подготовленность. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Используя желание ребенка овладеть катанием, у него воспитывают волю, терпение, настойчивость, смелость и другие положительные качества.

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 спины, живота, ног. Балансируя руками, укрепляем плечевой пояс. Повороты способствуют развитию координации движений.

1.1.2. Возрастные особенности детей

Особенности физического развития детей 4 - 5х лет

В 4 года ребёнок умеет:

- Прыгать, бегать и кувыркаться (на полу в помещении, на траве или на песке на улице).
- Стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках.
- Изображать на бумаге простые геометрические фигуры (круг, прямоугольник, треугольник), людей, животных.
- Уверенно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), аккуратно есть.
- Мыть руки, чистить зубы.
- Самостоятельно одеваться и раздеваться. Помощь родителей требуется только со сложными крючками.
- Лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём. Строить объекты из 10 и более блоков.
- Кататься на 3-колёсном велосипеде.

Ребенок в 4 года уверенно бегаёт, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой ребёнок, которому 4 года, работать ещё не может.

Особенности физического развития ребенка 5- 6 лет.

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

- Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.
- Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.
- Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.
- Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».
- Легко и долго лазить по «шведской стенке».
- Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Физическое развитие детей от 6 до 7 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-

сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях.

Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Дети овладевают основными навыками катания на роликовых коньках, умеют:

- Самостоятельно катиться в прямом направлении.
- Делать повороты направо и налево.
- Останавливаться.

2. Содержательный раздел
2.1. Календарно-тематическое планирование

Номер занятия	Задачи	Методы и приемы	Оборудование, материалы
Сентябрь			
1.	Познакомить детей с роликами, защитой и ее назначением. Учить самостоятельно их одевать (снимать). Показать правильную стойку при катании, научить правильно падать. Познакомить детей с правилами безопасного катания. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой.	Диагностика Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
2.	Продолжать знакомить детей с роликами, защитой и ее назначением. Учить самостоятельно их одевать (снимать). Показать правильную стойку при катании, научить правильно падать. Познакомить детей с правилами безопасного катания. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
3.	Напомнить детям правила безопасности при катании. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту. Напомнить о правильной технике движения и падения. Шаги при поддержке в прямом направлении со страховкой.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
4.	Напомнить детям правила безопасности при катании. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту. Шаги при поддержке в прямом направлении со страховкой. Учить выполнять повороты переступанием.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
5.	Закрепить с детьми правила безопасности при катании. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту. Напомнить о правильной технике движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
6.	Закрепить с детьми правила безопасности при катании. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту. Напомнить о правильной технике движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.

7.	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
8.	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту, убирать их в специально отведенное место.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
Октябрь			
9.	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием. Обучать детей шагу фигуриста (упражнение «Рисуем веточку»).	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
10.	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием. Обучать детей шагу фигуриста (упражнение «Рисуем веточку»).	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
11.	Учить самостоятельно кататься в прямом направлении. Продолжать учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Продолжать учить детей технике правильного движения и падения.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
12.	Учить самостоятельно кататься в прямом направлении. Продолжать учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Продолжать учить детей технике правильного движения и падения.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
13.	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Познакомить детей с техникой выполнения плавного торможения с использованием штатного тормоза. Продолжать учить самостоятельно кататься в прямом направлении.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.

14.	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Познакомить детей с техникой выполнения плавного торможения с использованием штатного тормоза. Продолжать учить самостоятельно кататься в прямом направлении.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
15.	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Учить детей выполнять плавное торможение с использованием штатного тормоза.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
16.	Продолжать учить самостоятельно кататься в прямом направлении. Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Учить детей выполнять плавное торможение штатным тормозом	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
Ноябрь			
17.	Учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Учить самостоятельно кататься по кругу. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Познакомить с упражнением «Самолетик». Закреплять умение плавно тормозить с использованием штатного тормоза. Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
18.	Учить детей выполнять повороты с изменением направления движения, самостоятельно кататься по кругу. Учить выполнять упражнение «Веточка». Познакомить с упражнением «Самолетик». Закреплять умение плавно тормозить	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
19.	Продолжать учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Продолжать учить «Веточка», «Самолетик». Познакомить детей с упражнением «Конькобежец». Закреплять торможение штатным тормозом	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.
20.	Продолжать учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Продолжать учить выполнять упражнения «Рисуем веточку», «Самолетик». Познакомить детей с упражнением «Конькобежец». Закреплять умение плавно тормозить.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки.

21.	Продолжать учить выполнять упражнения «Рисуем веточку», «Само-летик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «Колобок» (высокая стойка). Закреплять умение плавно тормозить.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
22.	Закреплять умение детей кататься по кругу. Продолжать учить выполнять упражнения «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «Колобок» (высокая стойка). Закреплять умение плавно тормозить	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
23.	Упражнять детей в выполнении упражнений «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель
24.	Упражнять детей в выполнении упражнений «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель

Декабрь

25.	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».	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель
26.	Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Упражнять в выполнении упражнений «Самолетик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Самокат	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель
27.	Выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Самокат» (правой и левой ногой).	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические палки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель
28.	Выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Самокат» (правой и левой ногой).	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические палки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель

29.	Выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Самокат» (правой и левой ногой).	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические палки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
30.	Продолжать учить детей выполнять упражнение «Самокат» (правой и левой ногой). Закреплять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Фонарик»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические палки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
31.	«Самокат» (правой и левой ногой). Закреплять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Фонарик»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические палки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
32.	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 катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, набивные мячи. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.

Январь			
33.	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 катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, набивные мячи. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
34.	Упражнять детей в выполнении упр. «Фонарик». Продолжать учить детей проезжать «змейкой» вокруг набивных мячей. Познакомить с подвижной игрой «Угадай-ка». Правила игры: Один ребенок выполняет упражнение по своему выбору, не называя его. Остальные дети должны повторить показанное движение.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, набивные мячи. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
35.	Упражнять детей в выполнении упр. «Фонарик». Продолжать учить детей проезжать «змейкой» вокруг набивных мячей. Напомнить правила игры «Угадай-ка». Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, набивные мячи. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.

Февраль			
36.	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Продолжать знакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Буксировка». Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
37.	Упражнять детей в выполнении «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Буксировка». Свободное катание под музыку. П/и «Самолеты»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
38.	Упражнять детей в выполнении «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Вагончики». Свободное катание под музыку. П/и «Самолеты»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
39.	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Вагончики». Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
40.	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Продолжать знакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Вагончики». Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
41.	Продолжать учить детей кататься «змейкой», объезжая предметы. Упражнять в выполнении «Колобок» (разная стойка), «Фонарик». Продолжать знакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Ручеек». Свободное катание под музыку. П/и «Лягушки и цапля»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
42.	Упражнять детей в выполнении упр. «Колобок» под двумя палочками, выполняя два поочередных приседания. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Игра «Угадайка». Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.

43.	Упражнять детей в выполнении «змейки» между предметами, «Колобок» не касаясь палочки. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». П/и «Лягушки и цапля»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.
Март			
44.	Упражнять детей в выполнении «змейки» между предметами, «Колобок» не касаясь палочки. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Познакомить детей с правилами игры «Круг-кружочек»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, набивные мячи, «сигнальные маячки». ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
45.	Упражнять детей в выполнении «змейки» между предметами, «Колобок» не касаясь палочки. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Познакомить детей с правилами игры «Круг-кружочек». Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, набивные мячи, «сигнальные маячки», гимнастические палки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
46.	Упражнять детей в выполнении упр. «Колобок» под двумя палочками, выполняя два поочередных приседания. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Игра «Угадайка». Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, набивные мячи, «сигнальные маячки», гимнастические палки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
47.	Упражнять детей в выполнении упр. «Колобок» под двумя палочками, выполняя два поочередных приседания. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Игра «Угадайка».	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, набивные мячи, «сигнальные маячки», гимнастические палки.
48.	Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Змейка». Игра по желанию детей. Свободное катание под музыку	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
49.	Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Змейка». Игра по желанию детей. Свободное катание под музыку	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра. самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.

50.	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.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические палки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель..
51.	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.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки, гимнастические палки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.

Апрель

52.	Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Движение спиной вперед». Игра «Ниточка-иглолочка». Свободное катание под музыку	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
53.	Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Движение спиной вперед». Игра «Ниточка-иглолочка». Свободное катание под музыку	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
54.	Игра «Угадай-ка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед, выполнять «Змейку». Свободное катание под музыку. П/и «Роботы и звездочки»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
55.	Игра «Угадай-ка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед, выполнять «Змейку». Свободное катание под музыку. П/и «Роботы и звездочки»	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.

56.	Закреплять умение детей выполнять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед. Игра по выбору детей. Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
-----	---	---	--

57.	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 детей.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
58.	Игра «Угадай-ка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед. Познакомить детей с техникой выполнения упр. «Завиток». П/и «Роботы и звездочки» Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
59.	Игра «Угадай-ка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед. Познакомить детей с техникой выполнения упр. «Завиток». Свободное катание под музыку. П/и по выбору детей	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.

Май			
60.	Упражнять в выполнении упр-я «Завиток» и катания спиной вперед. Продолжать отрабатывать ранее разученные движения. Игры по желанию детей. Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
61.	Упражнять в выполнении упр-я «Завиток» и катания спиной вперед. Продолжать отрабатывать ранее разученные движения. Игры по желанию детей. Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
62.	Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «Волчок». Продолжать отрабатывать ранее разученные движения. Игры по желанию детей. Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.
63.	. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Волчок». Продолжать отрабатывать ранее разученные движения. Игры по желанию детей. Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Philips, флеш носитель.

64.	Продолжать отрабатывать ранее разученные движения. Игры по желанию детей. Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
65.	Продолжать отрабатывать ранее разученные движения. Игры по желанию детей. Свободное катание под музыку.	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, самостоятельное катание	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
66.	Игры-соревнования : «Чей «Колобок» дальше укатится?», «Чья цепочка «Фонариков» длиннее?», «Угадай-ка». Свободное катание под музыку. П/и по выбору детей.	Диагностика Закрепление правил безопасного катания.	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.
67.	Открытое занятие. Демонстрация родителям умений детей	Закрепление правил безопасного катания. Объяснение, показ, игра, показательные выступления	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), гимнастические скамейки. ТСО: магнитофон Pilips, флеш носитель.

Тематический план

№	Содержание материала	количество занятий			
		1	2	3	4
1	Одевать коньки, стоять, ходить на роликах короткими и длинными шагами.		+		
2	Игровые упражнения «пружинка», «цапля».		+		
3	Ходьба на роликах по прямой в медленном и быстром темпе				+
4	Сочетание ходьбы и остановки				+
5	Упражнение «Принять стойку роллера»			+	
6	Упражнение «отталкивание одной ногой, а катиться на другом ролике»				+
7	Разбег и прокат на площадке				+
8	Разбег с помощью одних толчков, выполняя маховые движения рук				+
9	Ходьба и катание друг за другом и парах			+	
10	Поворот после проката, наклоняя туловище в сторону поворота			+	
11	Катание быстро длинными шагами, сохраняя правильную посадку				+
12	Произвольное катание				+
13	Игры				+

2.2. Формы и режим занятий

Виды проведения занятий:

- Индивидуальные
- Подгрупповые

Формы занятий:

- Беседа с детьми по теме
- Игра
- Соревнования
- Конкурсы
- Развлечения

2.3. Формы подведения итогов освоения программы

1. Показ и беседа педагога.
2. Практическое обучение по теме.
3. Показательные выступления на утренниках и праздниках.
4. Проведение соревнований на роликовых коньках.

Критерии оценки умений детей:

Высокий уровень – дети самостоятельно выполняют все элементы катания на коньках, свободно катятся, удерживают равновесие без помощи педагога.

Средний уровень – дети выполняют не все элементы катания на коньках, либо не достаточно уверенно, либо пользуются помощью педагога.

Низкий уровень – дети, даже при поддержке педагога не способны правильно выполнить ни одного элемента катания на коньках.

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями:

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.

2 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого.

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Таблица мониторинга заполняется дважды в год – в начале и конце учебного года, для проведения сравнительной диагностики.

Требования к уровню подготовки

К концу года дети умеют:

- ✓ Свободно кататься на роликах;
- ✓ Выполнять простейшие элементы
- ✓ Выполнять простые танцевальные движения, танцевальные композиции.
- ✓ Участвовать в подвижных играх

3. Организационный раздел

3.1. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительной общеразвивающей программы.

1	Спортивное оборудование в физкультурном зале Кегли или детский боулинг Скакалка резиновая. Кольцеброс. Мячи различных размеров из резины Мягкие мячи с наполнителем (диаметр 50-70). Конусы с отверстиями и без. Гимнастические палки (размеры 70-120 см) Обруч обычный (60-80 см диаметр). Флажки цветные. Ленты цветные (длина 50-100 см)	наборы
2	Шведская стенка	2
3	Маты мягкие	5
5	Детские спортивные игры: парашют, шорты эстафетные, дартс на липучках или на магнитных наконечниках.	5
6	Скамейки	4
7	ролики	15
8	Наборы защиты	15
9	Шлем	15
10	Массажеры	15
11	Гантели	50

Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М. 1992 год
2. Вавилова Е. Н «Укрепляйте здоровье детей» М. 1986 год.
3. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду» М. 1973 год.
4. Хухлаева Д. В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». М. 1984 год.
5. 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.

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