



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2022 № 1

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ №83
Фрунзенского района
Т.И. Юрченко
Приказ от 01.09.2022г. № 108



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый лед»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Островская Н.Б.

Санкт-Петербург

2022

№ п/п	Оглавление	стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	4
1.2	Актуальность программы	4
1.3	Адресат программы	5
1.3.1	Характеристика возрастных особенностей детей	5
1.4	Цель и задачи Программы	7
1.5	Условия реализации программы	8
1.6	Планируемые результаты освоения программы	9
2.	Учебный план	10
3.	Календарный учебный график	12
4.	Содержание программы	12
5.	Оценочные и диагностические материалы	16
6.	Учебно – методическое обеспечение программы	20
6.1	Формы и методы организации занятий	22
6.2	Принципы организации обучения	23
6.3	Материально-техническое обеспечение	23
7.	Список литературы	24

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый лед» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01 марта 2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 41)
- Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Лицензия № 1982 от 08.07.2016 г на право ведения образовательной деятельности;
- Приложение № 1 к лицензии на осуществление образовательной деятельности № 1982 от 08.07.2016 г. «Дополнительное образование детей и взрослых» от 08.07.2017 г.

1.1 Направленность программы

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол– гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа **физкультурно-оздоровительной направленности** – по уровню освоения **ознакомительная**.

Данная программа направлена на:

- обогащение двигательного опыта, развитие координации
- воспитание дисциплины, аккуратности, самостоятельности;
- формирование личностных качеств характера, смелость, находчивость, инициативу;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей в соответствии с их возрастными возможностями;
- овладение основам техники катания на коньках, выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, выносливость, ловкость и силу);
- формирование устойчивой мотивации и постоянного интереса к занятиям на коньках.

1.2. Актуальность программы

В настоящее время, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Важной составной частью гармонично-развитой личности является физическое совершенство: ловкость, сила, выносливость, закаленность. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности.

Исходя из этого, назрела острая необходимость поиска новых путей физического и психологического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению. Как жизненной потребности быть сильным, ловким, смелым.

С этой целью была разработана дополнительная образовательная программа "Первый лед"

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности детей. Систематические занятия на коньках оказывают положительное влияние на организм ребенка и, особенно, на развитие органов дыхания и дыхательной мускулатуры, также значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата. Обучение основам катания на коньках способствует развитию физических качеств, формированию нравственных качеств, воспитанию интереса к конькобежным видам спорта. Полученные навыки катания на коньках являются средством для дальнейшего физического совершенствования в этих видах спорта.

Дети могут самостоятельно организовывать свой досуг, занимаясь на катках и ледовых площадках, вместе с родителями таким образом приобщаясь к здоровому образу жизни.

Актуальность программы заключается в возможности обучения катанию на коньках детей старшего дошкольного возраста в закрытом помещении на синтетическом ледовом покрытии.

1.3. Адресат программы

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа адресована детям в возрасте от 5 до 7 лет (старший и подготовительный возраст).

1. 3. 1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5-7 лет

Дети старшего возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. У детей наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть,

делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.

В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка. Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе.

У детей 6—7 лет появляется умение осознанно управлять движениями. В катании на коньках дети учатся управлять отдельными действиями целостного двигательного акта: сохранять равновесие, правильно держать туловище, соблюдать направление толчка и согласовывать движения рук и ног. Осознанность действий обеспечивается не только физическими данными и возросшим двигательным опытом ребенка, но и его общим умственным развитием, улучшением моторной памяти, развитием речи. Дети способны воспринимать характер и качество движений, давать дифференцированную и обобщенную оценку, которая может строиться на объективных и мотивированных суждениях. Это говорит о возрастающей роли мышления в управлении движениями, об умении использовать имеющийся двигательный опыт.

1. 4. Цель и задачи Программы

Цель программы : Обучение детей дошкольного возраста катанию на коньках, в условиях синтетического льда.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки, укрепление мышечного аппарата нижних конечностей.
- Улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Образовательные:

- Познакомить о понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота.
- Развитие координации движений.
- Развитие чувства баланса, равновесия и пространственной ориентировки.

Воспитательные:

- Воспитание интереса к конькобежным видам спорта.
- Воспитание трудолюбия, товарищества, аккуратности.

1. 5. Условия реализации программы

Условия набора: Учебные группы комплектуются из числа детей старшего (5- 6, 6-7 лет) дошкольного возраста, желающих научиться катанию на коньках, с разным уровнем физического развития и имеющих письменное разрешение врача-педиатра, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и на основании Договора на оказание платных дополнительных услуг, который подписывают родители (законные представители) детей.

Наполняемость группы: Не превышает 10 человек

Условия формирования группы: одновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года.

Сроки реализации программы: 8 месяцев (с октября по май), по 2 раза в неделю, всего 64 занятия.

Режим занятий:

Старший возраст (5-7 лет) – 2 раза в неделю – по 30 минут

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр .

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации.

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Педагогические условия для реализации программы: занятия проводятся в спортивном зале, в котором имеется все необходимое оборудование и спортивный инвентарь:

Синтетическое ледовое покрытие, резиновое покрытие, коньки по размерам, защита (шлемы, налокотники, наколенники).

1. 6. Планируемые результаты освоения программы

1.6.1. старший дошкольный возраст (5-7 лет)

- Овладение навыками простого катания на коньках
- Приобщение детей к здоровому образу жизни
- Усвоение правил безопасности и способов страховки при падениях
- Повышение уровня общефизической подготовки
- Улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Уверенное участие в подвижных играх, эстафетах, спортивных играх с элементами хоккея.

2. Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
№1	Знакомство с первым льдом. Теоритические сведения - ознакомить с видами коньков - познакомить конькобежными видами спорта и ведущими спортсменами. - познакомить с историей возникновения и развития коньков в мире и в России. - ознакомить с терминологией начальных элементов фигурного катания, и хоккея с шайбой.	1	1	2

№2	Техника безопасности - правила поведения на катке, без коньков и в полной экиперовке. -навыки самообслуживания, техника шнурования коньков, навык одевания защиты. - уход за инвентарем, одеждой.	2	2	4
№3	Подготовительный период - техника падений вперед и на бок, навык самостраховки. - ОФУ без коньков - ОФУ в коньках вне льда - подводящие упражнения для выхода на лед. - представления о технике передвижения на льду	1	7	8
№4	Основной период. Катание по прямой. - ходьба в коньках по льду с помощью взрослого, самостоятельно с опорой. - переносить тяжесть тела с ноги на ногу. - самостоятельное передвижение по прямой, по кругу. - скольжение на двух коньках - виды и техника торможения, подводящие движения.	1	17	18
№5	Основной период. Совершенствование двигательных умений. - скольжение змейкой, перебежки	1	17	18

	- балансировка на одной ноге, скольжение на одной ноге. - повороты на одном месте - начальные элементы фигурного катания.			
№6	Основной период. Закрепление умений и навыков. Игровая форма обучения. - повороты в разные стороны - скольжение в разном темпе - игровые задания - подвижные игры малыми группами. - эстафеты	1	12	13
№7	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2
Итого:		10	54	64 часа

3. Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий		
						1 группа	2 группа
5-6 лет	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник 15.00 – 15.25 Четверг 15.00 – 15.25		
6-7 лет	01.10.2022	28.05.2023	32	64		1 группа	2 группа
					Вторник	16.00 – 16.30	17.10 – 17.40
					Четверг	16.00 – 16.30	17.10 – 17.10

4. Содержание программы

1. Тема: Знакомство с первым льдом.

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия

Теория:

ознакомить с видами коньков

- познакомить с конькобежными видами спорта и ведущими спортсменами.
- познакомить с историей возникновения и развития коньков в мире и в России.
- ознакомить с терминологией начальных элементов фигурного катания, и хоккея с шайбой.

Практика:

- просмотр видеороликов и фильмов
- иллюстрации и фотоматериал

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;
- видеофильмы;

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 4 занятия

Теория:

- правила поведения на катке, без коньков и в полной экиперовке.
- навыки самообслуживания, техника шнурования коньков, навык одевания защиты.
- уход за инвентарем, одеждой.

Практика:

- навыки самообслуживания, техника шнурования коньков, навык одевания защиты.

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;

- Коньки, шнуровка
- защита.

3. Тема: Подготовительный период

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 8 занятий

Теория:

- техника падений вперед и на бок, навык самостраховки.
- представления о технике передвижения на льду

Практика:

- ОФУ без коньков
- ОФУ в коньках вне льда
- подводящие упражнения для выхода на лед.

Материально-техническое оснащение:

- Коньки,
- защита.

4. Тема: Основной период. Катание по прямой.

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 18 занятий

Теория:

- ознакомление с общими развивающими упражнениями;
- объяснение, показ передвижения по льду.

Практика:

- ходьба в коньках по льду с помощью взрослого, самостоятельно с опорой.
- переносить тяжесть тела с ноги на ногу.
- самостоятельное передвижение по прямой, по кругу.
- скольжение на двух коньках
- виды и техника торможения, подводящие движения.

Материально-техническое оснащение:

- конусы, ориентиры.
- кубики

5. Тема: Основной период. Совершенствование двигательных умений.

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 18 занятий.

Теория:

- Ознакомление, показ, рассказ о начальных элементах фигурного катания (цапля, фонарик, пистолетик)

Практика:

- скольжение змейкой, перебежки
- балансировка на одной ноге, скольжение на одной ноге.
- повороты на одном месте

- начальные элементы фигурного катания.

Материально-техническое оснащение:

- конусы, ориентиры.
- кубики
- скакалки.

6. Тема: Основной период. Закрепление умений и навыков.

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 13 занятий

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- повороты в разные стороны
- скольжение в разном темпе
- игровые задания
- подвижные игры малыми группами.

- эстафеты

Материально-техническое оснащение:

- конусы, ориентиры.

-кубики

- скакалки.

- обручи.

- клюшки.

7. Тема: Подведение итогов обучения. Открытое занятие

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о технике передвижении на коньках ходом вперед и ходом назад, торможении. Знание упражнений.

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков

Материально-техническое оснащение:

- конусы, ориентиры, клюшки.

5. Оценочные и диагностические материалы

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Диагностика физической подготовленности старших дошкольников проводится двумя блоками.

Первый блок - развитие физических качеств.

Челночный бег (5 X 6)

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливаются по три кубика, на каждого участника. На расстоянии 6 м. от линии старта обозначается линия финиша. По команде «Марш!» поочередно переносят кубики на линию финиша (кладут, а не бросают). Положив третий кубик, дети встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Предоставляется две попытки.

Прыжок в длину с места

Ребенок встает у линии старта, приседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с полом. Предоставляется две попытки.

Подъем в сед из положения лежа на спине (за 30 сек.)

И.П. - Ребенок сидя на мате, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях (90°) ступни под нижней перекладиной гимнастической стенки.

По команде «Марш!», ребенок старается сделать как можно больше раз

Сесть из положения лежа на спине (нельзя касаться пола локтями).

Второй блок – степень сформированности двигательных навыков.

Прыжки через короткую скакалку. (за 30 сек.)

Ребенок принимает исходное положение: ноги вместе , руки внизу держат скакалку за концы.

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах через скакалку.

Важно правильно подобрать скакалку по росту ребенка.

Отбивание мяча (за 30 сек.)

Предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой. Руки при выполнении теста можно менять. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча ребенок подбирает мяч и продолжает отбивание до истечения времени.

Метание теннисного мяча в цель.(удобной рукой)

Метание в обруч диаметром 50 см., высота до центра цели 11.5 м. с расстояния 3 м. В протокол заносится число попаданий из 5 попыток.

Распределение результатов тестирования по баллам

Челночный бег (5 X 6)							
Возраст	пол	0 баллов	1 бал	2 бала	3 бала	4 бала	5 баллов

5 лет	М	18.3 и >	16.8 - 18.2	15.3 – 16.7	13.8 -15.2	12.3 - 13.7	< 12.2
	Д	18.6 и >	17.1 – 18.5	15.8 – 17.0	14.4 – 15.7	12.9 – 14.3	< 12.8
6 лет	М	18.1 и >	16.4 – 18.0	14.7 – 16.3	13.0 – 14.6	11.4 – 12.9	< 11.3
	Д	19.2 и >	17.3 – 19.1	15.4 – 17.2	13.5 – 15.3	11.6 – 13.4	< 11.5
7 лет	М	18.4 и >	16.6 – 18.3	14.9 – 16.5	13.1 – 14.8	11.4 – 13.0	< 11.3
	Д	19.1 и >	17.1 – 19.0	15.0 – 17.0	12.9 – 14.9	10.9 – 12.8	< 10.8
Прыжок в длину с места							
Возраст	пол	0 баллов	1 бал	2 бала	3 бала	4 бала	5 баллов
5 лет	М	< 73	74 - 85	86 - 97	98 - 109	110 - 121	122 >
	Д	< 62	63 - 74	75 - 86	87 - 98	99 - 110	111 >
6 лет	М	< 86	87 - 99	100 - 109	110 - 121	122 - 133	134 >
	Д	< 80	81 - 92	93 - 104	105 - 115	116 - 126	127 >
7 лет	М	< 86	87 - 103	104 - 119	120 - 135	136 - 151	152 >
	Д	< 88	89 - 101	102 - 114	115 - 126	127 - 139	140 >
Подъём в сед из положения лежа на спине							
Возраст	пол	0 баллов	1 бал	2 бала	3 бала	4 бала	5 баллов
5 лет	М	0 - 2	3 - 7	8 - 12	13 - 17	18 - 21	22 >
	Д	0 - 4	5 - 7	8 - 11	12 - 14	15 – 17	18 >

6 лет	М	0 - 7	8 - 10	11 - 13	14 - 16	17 - 19	20 >
	Д	0 - 6	7 - 10	11 - 13	14 - 15	16 - 19	20 >
7 лет	М	0 - 8	9 - 11	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 >
	Д	0 - 7	8 - 11	12 - 14	15 - 17	18 - 21	22 >

Распределение результатов тестирования по баллам

Прыжки через короткую скакалку. (за 30 сек.)							
Возраст	пол	0 баллов	1 бал	2 бала	3 бала	4 бала	5 баллов
5 лет	М	0	1	2	3 - 4	5 - 6	7 >
	Д	0	1	2 - 5	6 - 9	10 - 14	15 >
6 лет	М	0	1	2 - 4	5 - 8	9 - 11	12 >
	Д	0	1 - 4	5 - 13	14 - 22	23 - 30	31 >
7 лет	М	0	1 - 5	6 - 10	11 - 16	17 - 22	23 >
	Д	0 - 1	2 - 9	10 - 17	18 - 25	26 - 33	34 >
Отбивание мяча (за 30 сек.)							
Возраст	пол	0 баллов	1 бал	2 бала	3 бала	4 бала	5 баллов
5 лет	М	0	1	2 - 6	7 - 11	12 - 16	17 >

	Д	0	1 - 3	4 - 11	12 - 19	20 - 27	28 >
6 лет	М	0	1 - 3	4 - 17	18 - 30	31 - 43	44 >
	Д	0	1 - 5	6 - 13	14 - 21	22 - 29	30 >
7 лет	М	0	1 - 12	13 - 25	26 - 38	39 - 51	52 >
	Д	0	1 - 10	11 - 23	24 - 37	38 - 51	52 >
Метание теннисного мяча в цель (удобной рукой)							
Возраст	пол	0 баллов	1 бал	2 бала	3 бала	4 бала	5 баллов
5 лет	М	0	1	2	3	4	5
	Д	0	1	2	3	4	5
6 лет	М	0	1	2	3	4	5
	Д	0	1	2	3	4	5
7 лет	М	0	1	2	3	4	5
	Д	0	1	2	3	4	5

Для оценки физической подготовленности старших дошкольников используется 6 – бальная шкала (от 0 до 5 баллов)

По каждому блоку ребенок может набрать за три теста от 0 до 15 баллов.

Сумма баллов равная:

0 – 2 – развитие ребенка не соответствует возрастной норме;

3 – 12 - развитие ребенка соответствует возрастной норме;

13 – 15 - развитие ребенка превышает возрастную норму;

6. Учебно – методическое обеспечение программы

Упражнения на коньках вне льда

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.
2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.
3. Наклоны вперёд.
4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
5. Равновесие на одном коньке, свободной ногой придаются различные положения – она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.
6. Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.
7. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрёстным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.
8. Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 –возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.
9. Повороты на коньках на месте. Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полозе коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

Упражнения у опоры и без опоры на льду

1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).
2. То же, но стоя к борту правым боком.
3. То же, стоя к борту левым боком.
4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.
5. Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, в рассыпную в медленном и быстром темпе.
6. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После

окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратится, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.

7. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый

конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком.

8. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой.

Способы торможения

1. Торможение полуплугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

2. Торможение полуплугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперед и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.

Упражнения для скольжения и катания на коньках

1. Скольжение в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки в стороны «Саночки».

2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.

3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).

4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

5. Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

6. Поворот кругом на месте

7. Упражнение «Цапля»

8. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

9. " Пистолетик" – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.

10. Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

11. Повороты кругом в движении.

Игры на коньках

игры-упражнения, подвижные игры и игры-эстафеты, произвольное катание.

6.1 Формы и методы организации занятий

Формы организации занятий

Основная форма организации занятий - подгрупповая.

Такая форма позволяет сформировать подгруппу детей, учитывая их индивидуальные особенности, интересы, симпатии, а главное знания, умения и навыки.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы:

1. Словесные методы:

- рассказ
- объяснение

2. Наглядные методы:

- метод демонстрации

3. Практические методы:

- упражнения (тренировочные)

4. Метод стимулирования и мотивации:

- формирование интереса
- поощрения

5. Методы контроля, самоконтроля и оценки:

- устный контроль
- самоконтроль
- групповая оценка

6.2. Принципы организации обучения:

- 1. Принцип индивидуальности.
- 2. Принцип доступности.
- 3. Принцип систематичности.
- 4. Принцип активности.
- 5. Принцип последовательности.
- 6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- 7. Принцип научности.
- 8. Принцип оздоровительной направленности.

6.3. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал с синтетическим покрытием, гимнастические скамейки;
- Мягкие модули на стену для предотвращения травм детей.
- Резиновое покрытие в зоне переодевания детей.
- Коньки раздвижные: размер 30-33 (10 шт.), размер 33-35 (10 шт.).
- Шлемы, налокотники, наколенники – 20 шт.
- Модуль для хранения и сушки коньков
- Мячи, клюшки, кубики, скакалки, обручи, конусы.
- Музыкальный центр, фонотека, пылесос.

7. Список литературы

1. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателей подготовительной к школе группы 2-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 1984. - 159 с.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. Изд. 2-е испр. М., "Просвещение", 1978. 287 с.

3. Железнова И.В. Коньки в детском саду. Научно-практический журнал. Инструктор по физической культуре. 2/2011
4. Пустырникова Л.Н. Коньки в детском саду. - М.: Физкультура и спорт, 1979.