

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

Принято

Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждено

Заведующий ГБДОУ № 83
Т. И. Юрченко
Приказ от 01.09.2023 №95



Рабочая программа педагога дополнительного образования

«Первый лёд»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

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

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.1.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	5
1.1.2. Объём программы	11
1.1.3. Принципы организации обучения	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Цель и задачи Программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Содержание программы	12
1.3.1. Учебный план для детей 5-7 лет	12
1.4. Планируемые результаты освоения программы	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 уч. год	16
2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы	17
2.3. Формы и методы диагностики	18
2.4. Учебно – методическое обеспечение программы	21
2.5. Материально-техническое обеспечение	23
3. Методическая литература	24

1. Актуальность

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

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.

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Настоящая рабочая программа «Первый лёд» (далее Программа) разработана в соответствии с адаптированной дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности «Первый лёд».

В настоящее время, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей с разными стартовыми возможностями 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, с учётом его возрастных и индивидуальных особенностей. 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.

Для достижения этих целей была разработана адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Первый лед» (далее Программа)

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности детей. Систематические занятия на коньках оказывают положительное влияние на организм ребенка с разными стартовыми возможностями 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. В дальнейшем, дети смогут самостоятельно организовывать свой досуг, занимаясь на катках и ледовых площадках, вместе с родителями таким образом приобщаясь к здоровому образу жизни.

Программа направлена на создание условий для оздоровления дошкольников с разными стартовыми возможностями, посредством обучения технике катания по искусственному ледовому покрытию, 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.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет, продолжительность обучающей программы 8 месяцев. Занятия проходят два раза в неделю, в год-64 часа.

Продолжительность занятий:

Дети 5-7 лет - 40 мин.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия проходят во второй половине дня.

1.1.1. Отличительные особенности программы

Программа направлена на создание условий для оздоровления дошкольников с разными стартовыми возможностями, посредством обучения технике катания по искусственному ледовому покрытию, 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.

1.1.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Характеристика возрастных особенностей 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 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.

Характеристика особенностей развития детей с ТНР

К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии;

На I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения.

на II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные)

на III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития;

на IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

Особенности речевого развития детей с ТНР оказывают влияние и на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов. Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений.

Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. У детей низкая

мнемическая активность может сочетаться с задержкой в формировании других психических процессов.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Исследования указывают на то, что у детей с ТНР отмечается недоразвитие познавательной деятельности, у них нарушены восприятие, внимание, память, мышление.

Дети с общим недоразвитием речи воспринимают образ предмета в усложненных условиях с определенными трудностями: увеличивается время принятия решения, дети не уверены в правильности своих, отмечаются ошибки опознания.

Объем *зрительной памяти* детей с ТНР практически не отличается от нормы. Исключение касается возможности продуктивного запоминания серии геометрических фигур детьми с дизартрией. Это связано с выраженными нарушениями восприятия формы, слабостью пространственных представлений. С понижением уровня речевого развития, понижается уровень слуховой памяти.

Внимание детей с речевым недоразвитием характеризуется рядом особенностей: неустойчивостью, низким уровнем показателей произвольного внимания, трудностями в планировании своих действий. С трудом сосредотачивают внимание на анализе условий, поиске различных способов и средств в решении задач.

Дети с недоразвитием речи имеют ряд ***особенностей мышления***. У них обнаруживается недостаточный объем сведений об окружающем мире, о свойствах и функциях предметов, возникают трудности в установлении предметно-следственных связей. Проблемную ситуацию оценивают поверхностно.

Так же для них характерны - недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость ***воображения***.

У части детей отмечается соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций; им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы - недостаточная координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Исследования в области изучения ориентировки в пространстве этой категории детей, выявили, что дети затрудняются дифференцировать понятия «справа» и «слева», а также наблюдаются трудности ориентировки в сторонах собственного тела - понятия «правая-левая нога, рука, ухо, глаз». Пространственные нарушения проявляются и при рисовании, и в дальнейшем, при письме.

У дошкольников с ТНР отмечаются ***отклонения в эмоционально-волевой сфере***. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с

окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с тяжелыми нарушениями речи отмечаются *трудности формирования саморегуляции и самоконтроля*.

Характеристика особенностей развития детей с ЗПР

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормативно развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приёма и переработки сенсорной информации; в недостаточности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Сходные качества этих предметов воспринимаются ими обычно как одинаковые. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы; часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т. д.

На этапе начала систематического обучения у детей с ЗПР выявляется неполноценность тонких форм зрительного и слухового восприятия, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ. У детей этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства в продолжение довольно длительного периода осуществляется на уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Поскольку развитие пространственных представлений тесно связано со становлением конструктивного мышления, то и формирование представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить её в единое целое.

Все дети с ЗПР без особого труда справляются с заданием на составление простых картинок, на которых изображен единичный предмет (петух, медведь, собака). Однако при усложнении сюжета необычное направление разреза (диагональный), увеличение количества частей приводят к появлению грубых ошибок и к действиям методом проб и ошибок, то есть заранее составить и продумать план действия дети не могут. Во всех этих случаях детям приходится оказывать различные виды помощи: от организации их деятельности до наглядной демонстрации способа выполнения.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания исследователями отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества.

Ещё одним характерным признаком задержки психического развития являются отклонения в развитии памяти. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость; большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, недостаточный объём и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словесно-логическим.

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживается и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. Дети могут успешно классифицировать предметы по таким наглядным признакам, как цвет и форма, однако с большим трудом выделяют в качестве общих признаков материал и величину предметов, затрудняются в абстрагировании одного признака и сознательном его противопоставлении другим, в переключении с одного принципа классификации на другой. При анализе предмета или явления дети называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники.

Ещё одной особенностью мышления детей с задержкой психического развития является снижение познавательной активности. Одни дети практически не задают вопросов о предметах и явлениях окружающей действительности. Одни из них медлительны, пассивны, с замедленной речью. Другие дети, как правило, задают вопросы, касающиеся в основном внешних свойств окружающих предметов, обычно они несколько расторможены и многословны.

У детей данной категории нарушен и необходимый поэтапный контроль над выполняемой деятельностью, они часто не замечают несоответствия своей работы предложенному образцу, не всегда находят допущенные ошибки, даже после просьбы взрослого проверить выполненную работу.

Среди личностных контактов детей с ЗПР преобладают наиболее простые. У них наблюдаются снижение потребности в общении со сверстниками, а также низкая эффективность их общения друг с другом во всех видах деятельности. У дошкольников с ЗПР выделяется слабая эмоциональная устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий, суетливость, частая смена настроения, неуверенность, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. Всё это свидетельствует о недоразвитии у детей данной категории социальной зрелости.

Одним из диагностических признаков ЗПР у детей выступает несформированность игровой деятельности. У детей оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, способы общения и действия и сами игровые роли бедны. Диапазон нравственных норм и правил общения, отражаемый детьми в играх, очень невелик, беден по содержанию, следовательно, недостаточен в плане подготовки их к обучению в школе.

Особенности речи детей с ЗПР. Клинические и нейропсихологические исследования выявили отставание в становлении речи детей с ЗПР, низкую речевую активность, недостаточность динамической организации речи. У этих детей отмечается ограниченность словаря, неполноценность понятий, низкий уровень практических обобщений, недостаточность словесной регуляции действий. Наблюдается отставание в развитии контекстной речи; существенно запаздывает развитие внутренней речи, что затрудняет формирование прогнозирования, саморегуляции в деятельности.

Недостаточность словарного запаса связана с недостаточностью знаний и представлений этих детей об окружающем мире, о количественных, пространственных, причинно-следственных отношениях, что в свою очередь определяется особенностями познавательной деятельности личности при задержке психического развития.

Характеристика особенностей развития детей с УО

Как правило дети с УО не фиксируют взор на лице взрослого, у них затруднен контакт с новым взрослым «глаза в глаза», не проявляют желание сотрудничества со взрослыми; эмоционально-личностное общение не переходит в ситуативно-деловое. У них снижена инициатива и активность в коммуникативных проявлениях. В новой ситуации дети «жмутся» к близкому взрослому, просят на руки, капризничают; во многих случаях отмечается «полевое поведение».

Они не выделяют себя из окружающей среды, не могут по просьбе взрослого назвать свое имя, показать свои части тела и лица. У них не формируются представления о себе, о «своем Я», и о своих близких. Для многих из них характерно неустойчивое настроение, раздражительность, порой резкое колебание настроения. Они, как правило, упрямы, плаксивы, часто бывают либо вялы, либо возбудимы; не стремятся подражать и взаимодействовать с близкими взрослыми и сверстниками.

У них отмечается выраженная задержка становления навыков опрятности и культурно-гигиенических навыков самообслуживания (отсутствует самостоятельность в быту), полностью зависимы от взрослого.

Способы усвоения общественного опыта самостоятельно не появляются: умения действовать по указательному жесту, готовность действовать совместно со взрослым, действовать по подражанию, ориентировка и действия по речевой инструкции, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на всем последующем развитии личности ребенка.

Познавательное развитие: отставание в познавательном развитии проявляется во всех психических процессах: внимании, памяти, восприятии, мышлении и речи. Дети не проявляют интереса к окружающему миру: не рассматривают предметы, не берут самостоятельно игрушки в руки, не манипулируют и не действуют ими. У них отсутствует любознательность и «жажда свободы». Они длительное время не различают свойства и качества предметов, самостоятельно не овладевают методом «проб и ошибок» при выполнении познавательных задач. В старшем дошкольном возрасте они с трудом начинают осваивать сенсорные эталоны (называют некоторые цвета, форму предметов), но при этом не учитывают эти свойства в продуктивных

видах деятельности. У них не формируется наглядно-действенное мышление, что отрицательно сказывается на становлении наглядно-образного и логического мышления.

Для них характерно выраженное системное недоразвитие речи: они могут выполнить только простую речевую инструкцию в знакомой ситуации, начинают овладевать коммуникативными невербальными средствами (смотреть в глаза, улыбаться, протягивать руку и др.). В активной речи появляются звукокомплексы и отдельные слова, фразовая речь появляется после 5 лет и позже.

У детей с умеренной умственной отсталостью могут наблюдаться все формы **нарушений речи** - дислалия, дизартрия, анартрия, ринолалия, дисфония, заикание и т. д. Особенность речевых расстройств у них состоит в том, что преобладающим в их структуре является нарушение семантической стороны речи.

Речевые нарушения у этих детей носят системный характер, т.е. страдает речь как целостная функциональная система: нарушены все компоненты речи: ее фонетико-фонематическая сторона, лексика, семантика, грамматический строй. У детей отмечается слабость мотивации, снижение потребности в речевом общении; нарушено смысловое программирование речевой деятельности, создание внутренних программ речевых действий. Речь у них монотонна, маловыразительна, лишена эмоций. Это говорит об особенностях просодических компонентов речи. Нарушения звукопроизношения у умственно отсталых детей определяются комплексом патологических факторов.

Деятельность: у детей своевременно не появляются специфические предметные действия (соотносящие и орудийные), преобладают манипуляции с предметами, иногда напоминающие специфическое использование предмета, но, в действительности, ребенок, производя эти действия, совсем не учитывает свойства и функциональное назначение предметов. Кроме того, эти манипуляции перемежаются неадекватными действиями: ребенок стучит ложкой по столу, бросает машинку, облизывает или сосет игрушку и т. д. Нецеленаправленные и неадекватные действия, равнодушное отношение к результату своих действий – именно эти особенности отличают деятельность ребенка с умеренной умственной отсталостью от деятельности его нормально развивающегося сверстника. В дошкольный период у детей с умеренной умственной отсталостью не формируются предпосылки и к другим видам детской деятельности – игре, рисованию, конструированию.

1.1.2. Объём программы - Программа рассчитана на детей 5 - 7 лет, продолжительность обучающей программы для каждой возрастной группы - 8 месяцев, допускается объединение в группу детей 5-7 лет. Занятия проходят два раза в неделю, в год-64 часа.

Продолжительность занятий:

Дети 5-7 лет - 40 мин.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия проходят во второй половине дня.

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.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план для детей 5-7 лет

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Знакомство с первым льдом. Теоретические сведения	1	1	2
2	Техника безопасности	2	2	4
3	Подготовительный период	1	7	8
4	Основной период. Катание по прямой.	1	17	18
5	Основной период. Совершенствование двигательных умений.	1	17	18
6	Основной период. Закрепление умений и навыков. Игровая форма обучения.	1	12	13
7	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2
Итого:		10	54	64ч

Занятия с детьми каждой возрастной группы проводятся с октября по май два раза в неделю (2 часа), итого в год - 64 ч

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 экипировке.
- 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, pistolетик)

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.

Специальные упражнения

1. Упражнения на коньках вне льда
2. Упражнения у опоры и без опоры на льду
3. Способы торможения
4. Упражнения для скольжения и катания на коньках
5. Игры на коньках

1.3. Планируемые результаты освоения программы

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.

Дети с ОВЗ

- Планируемые результаты детей с ОВЗ, приближены к планируемым результатам нормативно развивающихся детей, зависят от стартовых возможностей каждого конкретного ребёнка, с учётом его возможностей здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных часов
5-6	02.10.2023	31.05.2024	64
6-7(8)	02.10.2023	31.05.2024	64

Календарный график

	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
Октябрь	Знакомство с первым льдом. Теоретические сведения - познакомить 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.	1	1	2
Октябрь	Техника безопасности - правила поведения на катке, без коньков и в полной экипировке. -навыки самообслуживания, техника шнурования коньков, навык одевания защиты. - уход за инвентарем, одеждой.	2	2	4
Октябрь-ноябрь	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

Ноябрь-декабрь-январь	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
Январь-февраль-март	Основной период. Совершенствование двигательных умений. - скольжение змейкой, перебежки - балансировка на одной ноге, скольжение на одной ноге. - повороты на одном месте - начальные элементы фигурного катания.	1	17	18
Март-апрель-май	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
май	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2
Итого:		10	54	64 ч

2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия с детьми каждой возрастной группы проводятся с октября по май два раза в неделю (2 часа), итого в год - 64 часа.

Продолжительность занятий:

- для детей 5-7 лет - 40 минут

Форма проведения занятий: групповая.

Виды 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.

Занятия проходят во второй половине дня в специально организованном помещении – спортивном зале с синтетическим ледовым покрытием. В зале предусмотрены мягкие модули на стену для предотвращения травм детей, резиновое покрытие в зоне переодевания детей, гимнастические скамейки, имеется все необходимое оборудование и спортивный инвентарь: коньки по размерам, защита (шлемы, налокотники, наколенники).

Особые условия: при включении в группу занимающихся детей с ОВЗ, на занятия, при необходимости индивидуального сопровождения воспитанников, могут привлекаться родители или педагогический персонал ДОУ. Дети с ОВЗ, при необходимости, осваивают темы занятий в облегчённом виде, в соответствии с перспективным календарным планом занятий, педагог оказывает детям с ОВЗ повышенное внимание.

Методы организации занятий

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

2.3. Формы и методы диагностики

Формы и методы диагностики предусматривают выполнение заданий в игровой форме, для выяснения уровня освоения программы.

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;

2.4. Учебно – методическое обеспечение программы

Упражнения на коньках вне льда

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперед, вверх, к плечам, за спину.
2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.
3. Наклоны вперед.

4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
5. Равновесие на одном коньке, свободной ногой придаются различные положения – она согнута в колене вперед, 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 скрестным 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 вперед-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 оттолкнуться 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 вперёд 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 счёт «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 вперёд.
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.

2.5. 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.

3. Методическая литература

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.