

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



**Рабочая программа педагога ДООП «Первый лед»
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
2022

№п/п	Оглавление	страница
	Актуальность программы	
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Цель и задачи Программы	4
3.	Программные задачи. Планируемые результаты	5
3.1	Старший возраст 5-6 лет	7
4	Учебный план	7
4.1	Календарный учебный график.	9
5.	Содержание программы	10
5.1	Старший возраст 6-7 лет	10
6	Календарно – тематическое планирование	13
7	Оценочные и диагностические материалы	21
8	Методы проведения занятий	24
9	Материально-техническое обеспечение	25
10	Список использованной литературы	25

Актуальность программы

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. 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.

2. 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:

- Развитие чувства баланса, равновесия и пространственной ориентировки.
- Развитие координации движений.
- Развитие психофизических качеств: скорости, выносливости, силы
- Овладение навыками простого катания на коньках

Воспитательные:

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

3. Программные задачи. Планируемые результаты

Подготовительный период обучения

В подготовительном периоде решаются следующие задачи:

- вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках;
- обеспечить общую физическую подготовку детей;
- формировать первоначальные двигательные представления о технике катания на коньках;
- выработать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания;
- усвоить способы самостраховки при падении.

Соответственно этим задачам определяется содержание занятий подготовительного периода. На первом занятии воспитатель беседует с детьми, вместе с ними рассматривает иллюстрации, фотографии о конькобежцах, рассказывает о конькобежном спорте, о фигуристах.

В подготовительном периоде дети впервые знакомятся с необычным для них видом движения на льду, которое требует устойчивого равновесия, больших физических затрат. С этой целью проводятся различные упражнения: подготовительные, подводящие и специальные.

Подготовительные упражнения применяются для совершенствования функции равновесия, для укрепления соответствующих групп мышц, а также для подготовки всего организма к катанию на коньках. К ним относятся наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки.

Подводящие упражнения знакомят детей с элементами техники катания на коньках. К ним относятся следующие упражнения: «Конькобежец», «Неваляшка» (наклоны стоп влево или вправо), «Перекачка» (перенос центра тяжести

туловища на одну, затем на другую ногу) и другие, имитирующие скольжение на коньках на месте и с продвижением вперед.

Основной период:

Ставятся задачи: формирование новых двигательных навыков катания на коньках и закрепление движений, уже имеющихся после подготовительного периода обучения. Целесообразно продолжать обучение технике отталкивания на одном, поочередно на двух коньках в катании по прямой, учить катанию по кругу; приучать сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков, учить поворотам и торможению.

Необходимо предоставить детям с целью приобретения прочных навыков катания по прямой возможность выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами); учить их переключать одно двигательное действие на другое (разбег и скольжение на двух ногах; разбег, скольжение и поворот; разбег, скольжение и торможение; разбег и выполнение различных фигур в одноопорном скольжении). В этот период совершенствуются навыки самостоятельности при подготовке к занятию, дети приучаются оказывать помощь своим товарищам во время занятий.

Весь процесс обучения в основном периоде распределяется на три части. Вначале дети усваивают катание по прямой, как основу всего содержания обучения. В это время ребята учатся сохранять правильную посадку при устойчивом равновесии и правильно отталкиваться, соблюдая направление толчка в сторону-назад и выполняя определенный взмах руками. Затем предусматривается совершенствование приобретенных навыков в играх, эстафетах и формирование умения управлять туловищем и движением ног при выполнении бега по кругу, поворотах и торможениях. Важно научить детей во время скольжения на коньках переключаться с одного движения на другое, а во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с левой ноги на правую. От этих умений зависят устойчивость конькобежца и длительность одноопорного скольжения. В конце обучения осуществляется закрепление всех приобретенных умений и навыков и ставится новая задача — формирование навыков скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных позах: присев на одну ногу, вытянув вперед другую, стоя на одной ноге, другую отвести назад или, согнув, поднять ее вперед.

Необходимо постепенно усложнять содержание занятий с учетом структуры изучаемого движения, так как известно, что только последовательное, постепенное усложнение занятия позволит детям быстро и сознательно усвоить предлагаемое упражнение, накопить двигательный опыт. В занятия последовательно включаются разнообразные подводящие и специальные упражнения, большей частью в игровой форме.

3.1. Старший возраст 5-7 лет

К концу года дети могут:

- самостоятельно зашнуровать коньки, надеть защиту, шлем.
- соблюдают, технику безопасности и правила поведения на льду;
- устойчиво сохранять равновесие на льду;
- уверенно скользить по прямой на двух и на одной ноге;
- делать повороты в обе стороны;
- тормозить способом «плуг»;
- выполнять несложные элементы фигурного катания («Фонарики», «Саночки», «Ёлочку»)
- используют приобретенные навыки и разученные движения в подвижных играх, эстафетах, хоккее.

4. Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
№1	Знакомство с первым льдом. Теоритические сведения - ознакомить с видами коньков - познакомить сконькобежными 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	1	1	2

	шайбой.			
№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	14
№7	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2
Итого:		10	54	64 часа

4.1 Календарный учебный график.

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество о 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

5. Содержание программы

5.1 Старший возраст 5 -7 лет

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, 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 14 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.

6. Календарно – тематическое планирование

Месяц № занятия	Задачи	Содержание программного материала	Кол-во мин. 5-7лет
1. Тема: Знакомство с первым льдом.			
Октябрь	Познакомить с конькобежными	Беседа и просмотр фотографий, иллюстраций, о видах	50

занятие 1-2	видами спорта и спортсменами; Ознакомить со строением конька, с техникой шнуровки.	спорта и спортсменах. Показать и объяснить технику шнуровки, как одеть, снять конек и защитное снаряжение, самостоятельно. Игра: «Кто быстрее и лучше зашнурует ботинки».	
2. Тема: Техника безопасности			
Октябрь занятие 1-2	Формировать навык безопасного падения; учить детей умению падать без ушибов. Учить сохранять равновесие в коньках, при движении по залу.	Ходьба в коньках по залу, с поддержкой и самостоятельно; друг за другом; в рассыпную; в разном темпе. Упражнение "Пружинка". Ходьба в сочетании с приседанием; с наклоном вперед (дотянуться до носков). Игра: "Дойди не упади" Приседания с наклоном корпуса вперед, чередовать падение на правый и левый бок. Игра: "Перетяни". Беседа о правилах поведения, привести примеры, рассказ о ситуациях неправильного поведения.	50
3. Тема: Подготовительный период			
Октябрь занятие 1-2	Учить сохранять равновесие в коньках, при движении по залу.	Ходьба в коньках по залу, с поддержкой и самостоятельно; друг за другом; в рассыпную; в разном темпе. Упражнение "Пружинка". Ходьба в сочетании с приседанием; с наклоном вперед (дотянуться до носков). Игра: "Дойди не упади"	50
Октябрь занятие 3-4 Ноябрь занятие 5-6	Формировать навык безопасного падения; учить детей умению падать без ушибов. Приучать уверенно стоять и ходить на синтетическом льду, сохраняя равновесие	Приседания с наклоном корпуса вперед, чередовать падение на правый и левый бок. Игра: "Перетяни". Ходьба на льду, с поддержкой и самостоятельно; в рассыпную, по кругу, соблюдая интервал. Переступания на месте. Игра: "Дойди до кубика"	50

<p>Ноябрь занятие 6-7</p>	<p>Ознакомить с правилами поведения на льду и в раздевалке Развивать функцию равновесия, учить сохранять правильную посадку и постановку коньков. Упражнять в умении скользить на одном</p>	<p>Ходьба на коньках без поддержки; стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания "Пружинка". Приставные шаги в полуприседе. Наклоны, повороты корпуса, стоя на месте и в движении. Игра: "Салют" Упражнение "Цапелка". Ходьба в сочетании с "Цапелкой". Переступания в повороте с высоким подниманием бедра. Игра "Вертолет".</p>	<p>100</p>
<p>4. Тема: Основной период. Катание по прямой.</p>			
<p>Ноябрь занятие 1-2</p>	<p>Развивать силу ног. Укреплять голеностопные, коленные и тазобедренные суставы. Учить выполнять поворот влево и вправо без отрыва ног ото льда. Формировать положительное отношение к занятиям Развивать творчество и фантазию.</p>	<p>Подводящие упражнения к упражнению "Фонарик", поочередное соединение носков и пяток; в сочетании с полуприседами. Упражнение "Фонарик". Игра: "Островки" После разгона, свести носки и затормозить. Подводящие упражнения к упражнению "Плуг". Выпады вперед. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Торможение "Плугом". Игра: "Светофор" Упражнение "Змейка" Произвольное катание. Катание парами. Игра "Воротки".</p>	<p>100</p>
<p>Ноябрь занятие 3-4</p>	<p>Учить детей выполнять перестроения соблюдая правила безопасного поведения на льду. Учить длительному скольжению на двух и одном коньке, сохраняя правильное положение корпуса.</p>	<p>Катание друг за другом (по двое, по трое) по определенным рисункам, схемам. Игра "Паровозики" Длительное скольжение на двух ногах после разгона в положении стоя ноги врозь и в положении "Саночки". Игра "Машинки", "Воротки". Игра в парах "Водитель". Скольжение на одном коньке. Упражнение "Ёлочка".</p>	<p>100</p>

Декабрь занятие 5-6	Учить резкому подъему и отталкиванию двумя ногами. Развивать силу ног.	У опоры, выполнять энергичное сгибание колен в сочетании с соединением носков и пяток. Упражнение "Фонарик".	100
Декабрь занятие 7-8	Учить делать поворот корпусом, вращаться переступанием	Подводящие упражнения: перенос тяжести тела с ноги на ногу; выпады в сторону с поворотом корпуса. Игровое задание: "Улитка", "Верталетик".	100
Декабрь занятие 9-10	Учить детей выполнять перестроения соблюдая правила безопасного поведения на льду. Учить длительному скольжению на двух и одном коньке, сохраняя правильное положение корпуса.	Катание друг за другом (по двое, по трое) по определенным рисункам, схемам. Игра "Паровозики" Длительное скольжение на двух ногах после разгона в положении стоя ноги врозь и в положении "Саночки". Игра "Машинки", "Воротики". Игра в парах "Водитель". Скольжение на одном коньке. Упражнение "Ёлочка".	100
Декабрь занятие 11-12	Учить делать поворот корпусом, вращаться переступанием	Подводящие упражнения: перенос тяжести тела с ноги на ногу; выпады в сторону с поворотом корпуса. Игровое задание: "Улитка", "Вертолетик".	100
Январь занятие 13-14	Развивать навыки сохранения равновесия, координацию	Произвольное катание. Самостоятельное выполнение знакомых движений.	125
Январь занятие 15-16	Формировать умение переключать одно двигательное действие на другое.	Бег и скольжение на двух ногах; разбег, скольжение и поворот; разбег, скольжение и торможение; разбег и выполнение различных фигур в одноопорном скольжении), разбег, поворот и движение вперед спиной	75
Январь занятие	Учить делать поворот корпусом, вращаться переступанием	Подводящие упражнения: перенос тяжести тела с ноги на ногу; выпады в сторону с поворотом корпуса.	75

17-18		Игровое задание: "Улитка", "Вертолетик".	
5. Тема: Основной период. Совершенствование двигательных умений.			
Январь занятие 1-2	Учить двигаться ходом назад не наталкиваясь друг на друга. Формировать умение переключать одно двигательное действие на другое.	Ходьба вперед спиной, приставные шаги в сторону-назад, взгляд через плечо. Бег и скольжение на двух ногах; разбег, скольжение и поворот; разбег, скольжение и торможение; разбег и выполнение различных фигур в одноопорном скольжении), разбег, поворот и движение вперед спиной.	100
Февраль Занятие 3-4	Учить управлять туловищем и движением ног при совершении поворотов вокруг ориентиров.	Упражнение "Змейка". Обьезжать ориентиры змейкой на одной и двух ногах, поворачивая корпус к ориентиру. Эстафетные игры: "Кто быстрее", " Не упади". Игра: "Хоккей кубиком"	100
Февраль Занятие 5-6	Развивать выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость. Учить катанию по кругу одним скользящим коньком.	Движение вокруг обруча, толчок в сторону свободной ногой. Чередование движения с "Фонариком"; с поворотом назад.	100
Февраль Занятие 7-8	Формировать координированные движения рук и ног в катании на коньках Упражнять в катании в едином темпе. Приучать скользить на одном коньке более длительное время. Добиваться одинаковой силы отталкивания правой и левой ногой.	Длительное скольжение на двух ногах после разгона в положении стоя ноги врозь и в положении "Саночки". Игра "Машинки", "Воротики". Игра в парах "Водитель". Скольжение на одном коньке. Упражнение "Ёлочка". Отталкивание в сторону-назад выполнять в обе стороны. Упражнение "Цапля". Подпрыгивание на двух ногах, перепрыжки из стороны в сторону	100
Февраль Занятие 9-10	Учить катанию по кругу одним скользящим коньком. Развивать выносливость, быстроту,	Движение вокруг обруча, толчок в сторону свободной ногой. Чередование движения с "Фонариком"; с поворотом назад.	100

	координацию движений, ловкость.	Эстафетные игры: "Слалом", "Кто быстрее". Игры: "Ловишки", "Забей гол".	
Март Занятия 11-12	Формировать положительное отношение к занятиям Развивать творчество, фантазию.	Произвольное катание.	100
Март Занятия 13-14	Учить управлять туловищем и движением ног при совершении поворотов вокруг ориентиров.	Упражнение "Змейка". Обьезжать ориентиры змейкой на одной и двух ногах, поворачивая корпус к ориентиру. Эстафетные игры: "Кто быстрее", " Не упади". Игра: "Хоккей кубиком"	100
Март Занятия 15-16	Учить детей выполнять перестроения соблюдая правила безопасного поведения на льду. Учить длительному скольжению на двух и одном коньке, сохраняя правильное положение корпуса.	Катание друг за другом (по двое, по трое) по определенным рисункам, схемам. Игра "Паровозики" Длительное скольжение на двух ногах после разгона в положении стоя ноги врозь и в положении "Саночки". Игра "Машинки", "Воротики". Игра в парах "Водитель". Скольжение на одном коньке. Упражнение "Ёлочка".	100
Март Занятия 17-18	Учить двигаться ходом назад не наталкиваясь друг на друга. Формировать умение переключать одно двигательное действие на другое.	Ходьба вперед спиной, приставные шаги в сторону-назад, взгляд через плечо. Бег и скольжение на двух ногах; разбег, скольжение и поворот; разбег, скольжение и торможение; разбег и выполнение различных фигур в одноопорном скольжении), разбег, поворот и движение вперед спиной.	75
6. Тема: Основной период. Закрепление умений и навыков.			
Апрель Занятия 1-2	Учить двигаться ходом назад не наталкиваясь друг на друга. Формировать умение переключать одно двигательное действие на другое.	Ходьба вперед спиной, приставные шаги в сторону-назад, взгляд через плечо. Бег и скольжение на двух ногах; разбег, скольжение и поворот; разбег, скольжение и торможение; разбег и выполнение различных фигур в одноопорном	50

		скольжении),разбег, поворот и движение вперед спиной.	
Апрель Занятия 3-4	Учить управлять туловищем и движением ног при совершении поворотов вокруг ориентиров.	Упражнение "Змейка". Обьезжать ориентиры змейкой на одной и двух ногах, поворачивая корпус к ориентиру. Эстафетные игры: "Кто быстрее", " Не упади". Игра: "Хоккей кубиком"	50
Апрель Занятия 5-6	Развивать выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость. Учить катанию по кругу одним скользящим коньком.	Движение вокруг обруча, толчок в сторону свободной ногой. Чередование движения с "Фонариком"; с поворотом назад.	100
Апрель Занятия 7-8	Формировать координированные движения рук и ног в катании на коньках Упражнять в катании в едином темпе. Приучать скользить на одном коньке более длительное время. Добиваться одинаковой силы отталкивания правой и левой ногой.	Длительное скольжение на двух ногах после разгона в положении стоя ноги врозь и в положении "Саночки". Игра "Машинки", "Воротики". Игра в парах "Водитель". Скольжение на одном коньке. Упражнение "Ёлочка". Отталкивание в сторону-назад выполнять в обе стороны. Упражнение "Цапля". Подпрыгивание на двух ногах, перепрыжки из стороны в сторону	100
Май Занятия 9-10	Совершенствовать знакомые движения , развивать двигательные способности	Подпрыгивание на двух ногах, перепрыжки из стороны в сторону. Упражнение "Пружинка" с прыжком. Упражнение "Фонарик". Игровое задание: "Улитка", "Вертолетик".	100
Май Занятия 11-12	Формировать координированные движения рук и ног в катании на коньках. Учить выполнять более длинные шаги с сохранением правильной посадки. Учить развивать скорость бега на коньках	Катание друг за другом с заложенными за спину руками и с энергичными движениями рук. Бег по кругу на полуприседе. Катание с разным темпом под движения. Игры с ловлей и увертыванием. Произвольное катание. Имитация конькобежного	100

		катания.	
Май Занятия 13-14	Закреплять и совершенствовать в игре приобретенные навыки скольжения и торможения на льду. Развивать ловкость, быстроту движений. Совершенствование координации движений.	Одноопорное скольжение с разным положением свободной ноги . Упражнение "Цапля", Упражнение «Пистолетик». Выполнение поворотов, вращения в обе стороны. Чередование поворота в выпаде с вращением. Передвижение вперед спиной, "Фонарики" вперед спиной. Эстафетные игры: "Проведи шайбу", "Слалом", "Кто быстрее". Игра: "Паучек"	100
7. Тема: Подведение итогов обучения. Открытое занятие			
Май 1	Определение степени овладения знаниями	Упражнение "Пружинка" с прыжком. Упражнение "Фонарик". Игровое задание: "Улитка", "Вертолетик". Эстафетные игры: "Проведи шайбу", "Слалом", "Кто быстрее". Игра: "Паучек"	25
Май 2	Открытое занятие	Упражнение "Пружинка" с прыжком. Упражнение "Фонарик". Игровое задание: "Улитка", "Вертолетик". Эстафетные игры: "Проведи шайбу", "Слалом", "Кто быстрее". Игра: "Паучек" Хоккей	25

7. 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;

8. Методы проведения занятий

- объяснение задания;
- инструктаж по технике безопасности;
- показ педагогом упражнений;
- наблюдение педагога за выполнением задания;

- выполнение детьми задания (парами, малыми группами и индивидуально)
- исправление ошибок.

9. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал с синтетическим покрытием, гимнастические скамейки;
- Коньки раздвижные: размер 30-33 (10 шт.), размер 33-35 (10 шт.).
- Шлемы, налокотники, наколенники – 20 шт.
- Мячи, клюшки, кубики, скакалки, обручи, конусы.
- Музыкальный центр, фонотека.

10. Список использованной 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