

**Приложение
к приказу МАДОУ «Умка»
от 02.10.2023 №315-од**

Рассмотрено:

На заседании педагогического
Совета протокол № 1
от 31.08.2023
Председатель педагогического
Совета
Н.А. Новикова _____

Согласовано:

заместитель заведующего
МАДОУ «Умка»
Н.А. Новикова _____
от 31.08.2023

Утверждено:

Заведующей МАДОУ «Умка»
С.В. Клепикова _____
от 02.10.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Первые шаги на роликах» для детей дошкольного возраста с 3 до 5 лет

1 занятие в неделю
(всего 37 занятий в год)

Составитель: Новикова Н.А.
зам. зав. МАДОУ «Умка»

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги на роликах» для детей дошкольного возраста с 3 до 5 лет составлена на основе программы Вавилова А.В., Давыдов И.М.: Обучение катанию на роликах Учебн. пособие для ин-тов Ф.К. –М., -2009. –224 с.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Вавилова А.В., Давыдов И.М.: Обучение катанию на роликах Учебн. пособие для ин-тов Ф.К. –М., -2009. –224 с.
2. Пивоваров Н.А. Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры – Изд. доп. /Под ред .–М.А Носов –2009. -344 с.
3. Геллер Е.М. Подвижные игры на роликах. –Мн. –2010. –145 с.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).
- Закон Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе от 19.06.2013 №55-ЗАО;
- Устав МАДОУ «Умка»;
- Программа развития МАДОУ «Умка»;
- Дополнительная образовательная программа.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Новизна программы направлена на создание условий физического развития дошкольников, посредством начальной подготовки катания на роликах, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности. Отличительной особенностью данной программы является вовлечение родителей в тренировочный процесс (семейные совместные тренировки).

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий.

Цель: формирование знаний и умений об основах техники базовых элементов катания на роликовых коньках с перспективой для дальнейших занятий в специализированных отделениях и школах по роллер спорту либо роликовых секциях.

Задачи:

1. Развитие навыков необходимых для уверенного и безопасного катания на роликовых коньках.
2. Формирование таких физических качеств как сила, выносливость, координация, равновесие, скорость реакции, гибкость.
3. Воспитание у ребенка чувства ритма. Приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, коммуникабельность и т.д.)

Программа реализуется в течение 1 года, для детей запланировано 37 занятий в год (1 занятие в неделю), длительность каждого занятия 20 минут.

Особенность организации занятий. Занятия проводятся подгруппой в физкультурном зале. Одежда должна быть легкая – футболка, шорты. Обязательно наличие защиты и шлема у каждого ребенка.

Учебно-тематический план

Месяц	№ занятия	Тема	Количество занятий	В том числе, практические
октябрь	1	Мультфильм «Где можно кататься на роликах»	1	1
	2	Как мне подготовиться к катанию на роликах	1	1
	3	Техника падения	1	1

	4	Правила безопасности	1	1
	5	Знакомство с роликами и защитой	1	1
ноябрь	6	Техника падения в защите	1	1
	7	Учимся одевать ролики	1	1
	8	Роллерская стойка	1	1
	9	Техника падения в экипировке, хождение	1	1
декабрь	10-11	Приседания без экипировки и в ней, умение сохранять баланс	2	2
	12-15	Упражнение «Елочка»	4	4
январь	16-18	Первые шаги на дорожке, упражнение «Елочка» держим за руку	3	3
	19-22	Первые шаги на дорожке, упражнение «Елочка» толкаем сзади	4	4
феврал	23	Техника падения	1	1
	24-25	Правильная стойка и движение вперед, элементы отталкивания	2	2
март	26	Упражнение без роликов «Мишка», упражнение в экипировке «Трамвай», монолайн	1	1
	27-29	Упражнение «Травинка», набор скорости на дорожке	3	3
апрель	30-32	Торможение на роликах	3	3
май	33	Упражнение без роликов «Пингвин», упражнение в экипировке «Апельсин»	1	1
	34-36	Упражнение в роликах «Поворот», техника поворота	3	3
	37	Эстафета «Я самый быстрый»	1	1
Итого			37	37

Содержание программы

1. Подготовительный этап обучения занятия (октябрь) из них:

- занятия, посвященных технике безопасности (правильной стойке и правильному падению)
- занятия в спортивном зале на роликовых коньках (обязательно наличие полного комплекта защиты);
- игровые занятия в спортивном зале на роликовых коньках.

Задачи подготовительного этапа:

1. Вызвать у детей интерес и желание кататься на роликовых коньках.
2. Обеспечить общую физическую подготовку детей.
3. Обучить технике безопасного падения (правильное использование защиты).

4. Формировать первоначальные двигательные представления о технике катания на роликовых коньках (техника движения лицом вперед, назад; различные способы поворотов с набором и сбросом скорости; различные способы торможения с использованием штатного тормоза и без него).

5. Выработать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания

Форма организации деятельности занимающихся на данном этапе – индивидуально-групповая.

2. Основной этап обучения занятия (октябрь-апрель) в спортивном зале на роликовых коньках. направленных на изучение базовых элементов катания на роликовых коньках («фонарик», «ручеек», повороты и т.д).

Задачи основного этапа:

1. Формирование новых двигательных навыков катания на роликовых коньках (прокат, торможения) и закрепление движений, уже имеющихся после подготовительного этапа обучения.

2. Формирование устойчивого положения в роликовых коньках без дополнительной опоры.

3. Развивать умение катиться на двух ногах.

4. Обучение толчку, приобретение умения катиться на одной ноге.

5. Обучение поворотам и торможению.

6. Обучение базовым фигурам катания на роликах («фонарик», «ручеек», «цапля» и т.д.)

7. Совершенствование навыков самостоятельности при подготовке к занятию, оказывать помощь своим товарищам во время занятий.

Форма организации деятельности занимающихся на данном этапе – индивидуально-групповая.

3. Заключительный этап обучения (май) занятия из них:

- открытое отчетное занятие на роликовых коньках в присутствии родителей.

- игровые занятия на роликовых коньках в спортивном зале или на спортивной площадке ДОО (прорезиненная дорожка для эстафет и асфальтированная)

Основными **методами** обучения детей ходьбе на роликовых коньках являются:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь педагогу и других

– словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда

- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу.

Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Большая роль отводится педагогу, он должен не только хорошо представлять себе движения в целом, но и уметь выполнять его правильно и красиво.

Так же используются следующие методы и приемы:

- - метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

- - соревновательный метод;

- - имитация (подражание);

- - демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений;

- - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

**Педагогический анализ
освоения детьми по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Юный роллер»
для детей дошкольного возраста с 3 до 5 лет**

Педагогический анализ результативности программы проводится в форме товарищеской эстафеты «Я самый быстрый» между детьми

Месяц	Название диагностики
май	Диагностика итоговая в форме игры

Ожидаемые результаты:

Ребенок будет знать / уметь:

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

Программно-методическое обеспечение:

Литература

1. Вавилова А.В., Давыдов И.М.: Обучение катанию на роликах Учебн. пособие для ин-тов Ф.К. –М., -2009. –224 с.

2. Пивоваров Н.А. Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры – Изд. доп. /Под ред .–М.А Носов –2009. -344 с.

3. Геллер Е.М. Подвижные игры на роликах. –Мн. –2010. –145 с.

- Учебник катания на роликах www.youtube.com/watch?v=Rwa8vv_3Miw -Ролики детям www.youtube.com/watch?v=0ZZjNHD8TSc

- Как научить ребенка кататься на роликах. Мамина школа www.youtube.com/watch?v=820zzrjsAo0

Средства обучения:

1. Роликовые коньки
2. Защита
3. Конусы-ориентиры

Способы проверки усвоения содержания программы

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

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

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

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги на роликах» для детей дошкольного возраста с 3 до 5 лет**

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание
октябрь	1	Мультфильм «Где можно кататься на роликах»	Просмотр и обсуждение мультфильма «Робокар Поли».
	2	Как мне подготовиться к катанию на роликах	Разминка мышц плечевого пояса, голеностопных мышц
	3	Техника падения	В физкультурном зале на мате учимся правильно падать: падать лучше вперед, сначала на колени, затем на ладони. Медленно отработываем упражнение.
	4	Правила безопасности	Встреча с инспектором ГИБДД, вспоминаем правила безопасности на дороге и улице, где можно кататься на роликах, подвижная игра «Красный, желтый, зеленый», целевая прогулка по улицам
	5	Знакомство с роликами и защитой	Рассматривание комплекта защиты, устройства роликовых коньков, рисование на тему «Ролики – мои друзья»
ноябрь	6	Техника падения в защите	Как правильно надевать защиту на ладони, локти, колени. Пробуем одеть сами. Вспоминаем технику падения, отработываем падение в защите.
	7	Учимся одевать ролики	Надеваем защиту, учимся одевать ролики.
	8	Роллерская стойка	Стойка роллера: ноги чуть расставить, держать параллельно, в полуприседе. Стараемся пройтись по траве вперед, приставным шагом
	9	Техника падения в экипировке, хождение	Надеваем защиту и ролики, вспоминаем технику падения. Ходим по траве в положении роллера, игровые упражнения на равновесие (собрать игрушки с травы и др)
декабрь	10-11	Приседания без экипировки и в ней, умение сохранять баланс	Разминка для рук, приседания без отрыва пяток. Приседания в экипировке около столбика на траве. Пробуем присесть без опоры
	12-15	Упражнение «Елочка»	Делаем упражнение «Елочка» без роликов (шаги Чарли Чаплина), стараемся проделать тоже самое на роликах.
январь	16-18	Первые шаги на дорожке, упражнение «Елочка» держим за руку	Первый переход с травы на дорожку (на траве около бортика в полуприседе поочередно переносить ноги не разгибая на дорожку), держать ребенка за руки. Ребенок старается сделать шаги самостоятельно.
	19-22	Первые шаги на дорожке, упражнение «Елочка» толкаем сзади	Переход с травы на дорожку, вспоминаем шаги «елочкой», придерживаем и толкаем ребенка сзади.
февраль	23	Техника падения	Вспоминаем технику падения, стараемся безопасно упасть на дорожке.
	24-25	Правильная стойка и движение вперед,	Отработываем стойку роллера на дорожке, держим равновесие,

		элементы отталкивания	стараяемся, чтоб ноги не разъезжались в стороны. Учимся отталкиваться (как будто асфальт горячий и надо его продавить, чтоб нарисовать линию)
март	26	Упражнение без роликов «Мишка», упражнение в экипировке «Трамвай», монолайн	По траве стараемся пройтись, как мишка: на внешней стороне стопы. Надеваем ролики, упражнение «Трамвай»: перешагивание с перекрещиванием ног, попружинить, повторить. Держась за опору рукой, поочередно поднимать ноги, согнутые в колене, производить махи ногой внутрь. Приседать с опорой на внешнее ребро роликов. На дорожке пробуем монолайн: проехать по одной линии (ролики на внешнее ребро ставим, чтоб ноги не разъехались).
	27-29	Упражнение «Травинка», набор скорости на дорожке	На траве ноги расставить, полуприсед на одну ногу, противоположная рука вперед, другая назад, перепрыгивая, меняем ноги и руки, колышемся как травинка. С помощью этого упражнения на дорожке учимся набирать скорость.
апрель	30-32	Торможение на роликах	Варианты торможения. Ролики принимают положение Т-образно, делаем выпад вперед, упор на первую ногу, корпус только прямо, тормозим всеми колесами второй ноги.
	33	Упражнение без роликов «Пингвин», упражнение в экипировке «Апельсин»	На траве ходим, как пингвин, ноги ставим то на внутреннюю сторону стопы, то на внешнюю. При поддержке взрослого ставим пятки вместе, носки в роликах под углом 90 градусов, ролики на внутреннее ребро – ноги разъехались, ролики на внешнее ребро – ноги сошлись, проделываем упражнение «Апельсин», «Змейка»
май	34-36	Упражнение в роликах «Поворот», техника поворота	На траве рядом со стеной, забором, столбом ноги поставить друг за другом, руки повторяют положения ног, резкий разворот рук на 180 и падение на стену, забор, столб с опорой на руки. На дорожке поворачиваем вокруг взрослого сначала с его помощью. Пробуем самостоятельно.
	37	Эстафета «Я самый быстрый»	Устроить эстафету с элементами поворота, змейки, торможения