

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №10 комбинированного вида»  
(МДОУ «Д/с № 10»)

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МДОУ «Д/с №10»  
Протокол №8 от 30.08. 2019г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МДОУ «Д/с №10»  
от 02..09.2019г № 01-12/52.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Обучение катанию на роликах»**

Направленность физкультурно-спортивная  
Возрастная категория для детей 5 -7 лет  
Срок реализации 1 год

**Составитель:**  
Митрофанова Н. Г.,  
инструктор по физической культуре

УХТА, 2019г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Календарный учебный график.....	11
4. Календарно-тематическое планирование.....	12
5. Планируемые результаты .....	29
6. Комплекс организационно-педагогических условий.....	30
7. Список литературы.....	33

## 1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Обучение катанию на роликах» (далее Программа) - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком. Таким образом, детская заболеваемость сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны. А из больных детей вырастают взрослые с более серьезными заболеваниями.

Большинство современных детей ведут малоподвижный образ жизни. Это является следствием многих факторов: увлечения компьютерными играми и Интернетом, доступными в наши дни даже малышам; неполноценное питание, ведущее к ожирению, аллергиям и гиповитаминозам, отвратительная экологическая обстановка в абсолютном большинстве городов – все это серьезно подрывает здоровье детей. Поэтому, чем раньше мы привьем ребенку любовь к здоровому образу жизни, тем эффективнее его организм будет бороться с болезнями в будущем. Детский спорт формирует у детей целеустремленность, уверенность в своих силах, способность преодолевать препятствия на жизненном пути. Поэтому активный образ жизни следует формировать с самого раннего детства, так как именно дети лучше всего воспринимают поступающую информацию, глубоко усваивают ее и, таким образом, у них легко образуются привычки и потребности.

Программа разработана с целью увеличения двигательной активности, укрепления здоровья и совершенствования психомоторных способностей воспитанников.

Регулярное катание на роликовых коньках укрепляет сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему, тренирует вестибулярный аппарат, развивает выносливость, ловкость, внимание, быстроту реакции. При катании задействованы все мышцы плечевого пояса, спины, живота, ног. Повороты способствуют развитию координации движений. Роликовые коньки сочетают в себе все достоинства тренажеров, гимнастики, спортивного снаряда для игр и активного проведения времени.

**Новизна Программы** заключается в интеграции видов фигурного катания на роликах, обеспечивающей непрерывность тренировочного процесса в условиях дошкольного учреждения, что позволяет заложить прочный фундамент азов техники катания на роликах и возможность широкому контингенту занимающихся овладеть основными начальными элементами.

На этой основе выявить наиболее одаренных и перспективных детей для дальнейших занятий в специализированных школах фигурного катания, скоростного бега на коньках и хоккея с мячом.

Отличительной особенностью Программы является то, что, к сожалению, отсутствуют какие-либо научные разработки, методические рекомендации, сценарии занятий на роликовых коньках для детей дошкольного возраста. Программа позволяет, учитывая разную скорость овладения техникой катания и разный начальный уровень катания детей, распределение по времени и количеству занятий, отведенных на разные виды упражнений, может меняться по усмотрению педагога. Фактически у каждого ребенка свой, индивидуальный план занятия, учитывающий его возможности и успехи.

Адресат Программы. Данная Программа разработана для детей 5-7 лет, желающих научиться кататься на роликовых коньках и детей, уже обладающих базовыми навыками катания, но стремящихся к их совершенствованию.

Двигательный аппарат у детей в старшем дошкольном возрасте достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций. Крупная моторика детей на этом этапе развития становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся возможностей. Малыши заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание. Старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. В целом физическое развитие дошкольников в этом возрасте совершенствуется, хотя внешне это может быть и не так заметно. В организмах детей происходят колоссальные изменения, отражающиеся на показателях таких важных качеств, как сила, выносливость и ловкость. Поэтому этот возраст является благоприятным для освоения новых видов двигательной активности, какими является катание на роликах.

Объем Программы На освоение Программы отводится 62 учебных часа

Формы организации образовательного процесса: групповая..

Обучение проходит в три этапа:

I этап – подготовительный (с поддержкой взрослого)

II этап – самостоятельное катание

III этап –упражнения, подвижные игры на роликах

Первое занятие всегда посвящено технике безопасности - правильной стойке и правильному падению

Занятия проходят в игровой форме, которая позволяет развивать нужные навыки не вызывая у детей скуку.

I этап обучения

1. Основная стойка (корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях). Техника безопасного падения (правильное использование защиты).
2. Правильная техника движения лицом вперед. Шаги при поддержке, выполнение поворотов переступанием.
3. Самостоятельное катание со страховкой.

II этап обучения

1. Шаг фигуриста: упр. «Рисуем веточку» - руки на коленях, «Самолетик» - руки в стороны, «Конькобежец» - руки за спиной.
2. Плавное торможение с использованием штатного тормоза.
3. Повороты с изменением направления движения.
4. «Колобок» - 3 шага, приседание и скольжение по инерции (высокая, средняя, низкая стойка)
5. «Самокат» - толчок выполняется все время одной ногой.
6. «Буксировка» - упражнение выполняется в парах. Один ребенок приседает, второй везет его, держа за руку.
7. «Фонарик» - 3 шага, сначала развести ноги в стороны, затем соединить вместе.
8. Катание «змейкой» между предметами.

### III этап обучения

1. Повторение упражнений II этапа обучения.
2. «Фонарик» с места
3. «Ручеек» - выполнять «фонарик» каждой ногой попеременно
4. «Змейка» - параллельные движения обеими ногами
5. «Вагончики» - выполняется в парах
  - а) дети синхронно двигаются, второй человек держит первого за талию
  - б) второй человек в паре осуществляет движение (первый движется по инерции)
6. Движение спиной вперед

Подвижные игры на роликах: «Ниточка – иголочка», «Круг – кружочек», «Самолеты», «Роботы и звездочки»

Режим занятий Занятия проводятся 2 раз в неделю, 8 раз в месяц, продолжительностью 30 минут.

Срок освоения Программы 31 неделя, 1 год.

#### Цель и задачи Программы

Цель: Развить навыки, необходимые для уверенного и безопасного катания на роликовых коньках, а также познакомить детей и их родителей с миром роллер спорта.

#### Задачи:

- развивать и укреплять сердечно-сосудистую, костно-мышечную и дыхательную системы.
- формировать правильную осанку.
- приобщать к здоровому образу жизни.
- развивать ловкость, быстроту и координацию

- обогащать двигательный опыт ребенка.
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

## 2. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	Всего
1.	Диагностика	1	1
2.	Тема 1	3	3
3.	Тема 2	4	4
4.	Тема 3	4	4
5.	Тема 4	2	2
6.	Тема 5	2	2
7.	Тема 6	2	2
8.	Тема 7	2	2
9.	Тема 8	2	2
10.	Тема 9	3	3
11.	Тема 10	2	2
12.	Тема 11	1	1
13.	Тема 12	2	2



14	Тема 13	2	2
15	Тема 14	2	2
16	Тема 15	1	1
17	Тема 16	1	1
18	Тема 17	2	2
19	Тема 18	2	2
20	Тема 19	1	1
21	Тема 20	1	1
22	Тема 21	2	2
23	Тема 22	2	2
24	Тема 23	2	2
25	Тема 24	2	2
26	Тема 25	2	2
27	Тема 26	1	1
28	Тема 27	1	1
29	Тема 28	2	2

30	Тема 29	2	2
31	Тема30	2	2
32	Тема31	1	1
33	Диагностика	1	1
		<b>62</b>	<b>62</b>

### 3. Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01 октября 2019	29 мая 2020	31	1-8 января	Диагностика: первая неделя октября и последняя неделя мая

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (факт)
1	Диагностика	Выявление уровня физических умений детей	Роликовые коньки, экипировка (шлем, защита для ладоней, коленей, локтей), физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	01.10.19	
2	Тема 1	Продолжать знакомить детей с роликами, защитой и ее назначением. Учить самостоятельно их одевать (снимать). Показать правильную стойку при катании, научить правильно падать. Познакомить детей с правилами безопасного катания. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	03.10.19	
3	Тема 1	Продолжать знакомить детей с роликами, защитой и ее назначением. Учить самостоятельно их одевать (снимать).	Роликовые коньки, экипировка	1	08.10.19	

		Показать правильную стойку при катании, научить правильно падать. Познакомить детей с правилами безопасного катания. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой.	физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.			
4	Тема 1	Продолжать знакомить детей с роликами, защитой и ее назначением. Учить самостоятельно их одевать (снимать). Показать правильную стойку при катании, научить правильно падать. Познакомить детей с правилами безопасного катания. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	10.10.19	
5	Тема 2	Продолжать знакомить детей с роликами, защитой и ее назначением. Учить самостоятельно их одевать (снимать). Показать правильную стойку при катании, научить правильно падать. Познакомить детей с правилами безопасного катания. Выполнение шагов при поддержке в прямом направлении со страховкой.	Роликовые коньки, экипировка, скамейки, физкультурная форма, гимнастические маты, шведская стенка.	1	15.10.19	
6	Тема 2	Напомнить детям правила безопасности при катании. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту. Напомнить о правильной технике движения и падения. Шаги при поддержке в прямом	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма,	1	17.10.19	

		направлении со страховкой.	скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.			
7	Тема 2	Напомнить детям правила безопасности при катании. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту. Шаги при поддержке в прямом направлении со страховкой. Учить выполнять повороты переступанием	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	22.10.19	
8	Тема 2	Закрепить с детьми правила безопасности при катании. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту. Напомнить о правильной технике движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	24.10.19	
9	Тема 3	Закрепить с детьми правила безопасности при катании. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту. Напомнить о правильной технике движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические	1	05.11.19	

			маты, шведская стенка.			
10	Тема 3	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	07.11.19	
11	Тема 3	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить самостоятельно кататься в прямом направлении со страховкой, выполнять повороты переступанием. Продолжать учить одевать (снимать) ролики и защиту, убирать их в специально отведенное место.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка.	1	12.11.19	
12	Тема 3	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Познакомить детей с техникой выполнения плавного торможения с использованием штатного тормоза. Продолжать учить самостоятельно кататься в прямом направлении.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	14.11.19	

13	Тема 4	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Познакомить детей с техникой выполнения плавного торможения с использованием штатного тормоза. Продолжать учить самостоятельно кататься в прямом направлении.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	19.11.19	
14	Тема 4	Продолжать учить детей технике правильного движения и падения. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Учить детей выполнять плавное торможение с использованием штатного тормоза.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки.	1	21.11.19	
15	Тема 5	Учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Учить самостоятельно кататься по кругу. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Познакомить с упражнением «Самолетик». Закреплять умение плавно тормозить с использованием штатного тормоза. Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	26.11.19	
16	Тема 5	Учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Учить самостоятельно кататься по кругу. Учить выполнять упражнение «Рисуем веточку». Познакомить с упражнением «Самолетик». Закреплять умение плавно	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки,	1	28.11.19	



		тормозить с использованием штатного тормоза. Свободное катание под музыку.	магнитофон			
17	Тема 6	Учить детей выполнять повороты с изменением направления движения, самостоятельно кататься по кругу. Учить выполнять упражнение «Веточка». Познакомить с упражнением «Самолетик». Закреплять умение плавно тормозить	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	03.12.19	
18	Тема 6	Продолжать учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Продолжать учить «Веточка», «Самолетик». Закреплять торможение штатным тормозом	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	05.12.19	
19	Тема 7	Продолжать учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Продолжать учить выполнять упражнения «Рисуем веточку», «Самолетик». Познакомить детей с упражнением «Конькобежец». Закреплять умение плавно тормозить.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	10.12.19	
20	Тема 7	Продолжать учить детей выполнять повороты с изменением направления движения. Продолжать учить выполнять	Роликовые коньки, экипировка	1	12.12.19	

		упражнения «Рисуем веточку», «Самолетик». Познакомить детей с упражнением «Конькобежец». Закреплять умение плавно тормозить.	физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон			
21	Тема 8	Продолжать учить выполнять упражнения «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «Колобок» (высокая стойка). Закреплять умение плавно тормозить.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	17.12.19	
22	Тема 8	Закреплять умение детей кататься по кругу. Продолжать учить выполнять упражнения «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «Колобок» (высокая стойка). Закреплять умение плавно тормозить	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	19.12.19	
23	Тема 9	Упражнять детей в выполнении упражнений «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	24.12.19	

24	Тема 9	Упражнять детей в выполнении упражнений «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	26.12.19	
25	Тема 9	Упражнять детей в выполнении упражнений «Рисуем веточку», «Самолетик» «Конькобежец». Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	09.01.20	
26	Тема 10	Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Упражнять в выполнении упражнений «Веточка», «Самолетик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Самокат».	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	14.01.20	
27	Тема 10	Продолжать учить детей выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка). Упражнять в выполнении упражнений «Самолетик» «Конькобежец». Познакомить детей с техникой выполнения нового	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки,	1	16.01.20	

		упражнения «Самокат	магнитофон			
28	Тема 11	Выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Закрепить упражнения «Веточка», «Самолетик» «Конькобежец»	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	21.01.20	
29	Тема 12	Выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Самокат» (правой и левой ногой).	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, магнитофон	1	23.01.20	
30	Тема 12	Выполнять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Самокат» (правой и левой ногой).	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	28.01.20	
31	Тема 13	Продолжать учить детей выполнять упражнение «Самокат» (правой и левой ногой). Закреплять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Познакомить детей с техникой выполнения нового	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	30.01.20	

		упражнения «Фонарик				
32	Тема 13	«Самокат» (правой и левой ногой). Закреплять упражнение «Колобок» (высокая, средняя, низкая стойка) не касаясь палочки, которую удерживает педагог. Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Фонарик	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	04.02.20	
33	Тема 14	Продолжать учить детей выполнять упражнения «Самокат», «Колобок», «Фонарик». Закреплять умение плавно тормозить с использованием штатного тормоза. Учить детей проезжать «змейкой» вокруг набивных мячей (5 шт.). Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	06.02.20	
34	Тема 14	Продолжать учить детей выполнять упражнения «Самокат», «Колобок», «Фонарик». Закреплять умение плавно тормозить с использованием штатного тормоза. Учить детей проезжать «змейкой» вокруг набивных мячей (5 шт.). Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	11.02.20	
35	Тема 15	Упражнять детей в выполнении упр. «Фонарик». Продолжать учить детей проезжать «змейкой» вокруг набивных мячей. Познакомить с подвижной игрой «Угадай-ка». Правила игры: Один ребенок выполняет упражнение по своему выбору, не называя его.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	13.02.20	

		Остальные дети должны повторить				
36	Тема 16	Упражнять детей в выполнении упр. «Фонарик». Продолжать учить детей проезжать «змейкой» вокруг набивных мячей. Напомнить правила игры «Угадай-ка». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	18.02.20	
37	Тема 17	Продолжать учить детей кататься «змейкой», объезжая предметы. Упражнять в выполнении «Колобок» (разная стойка), «Фонарик». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Ручеек». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	20.02.20	
38	Тема 17	Продолжать учить детей кататься «змейкой», объезжая предметы. Упражнять в выполнении «Колобок» (разная стойка), «Фонарик». Продолжать знакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Ручеек». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	25.02.20	
39	Тема 18	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Буксировка». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки,	1	27.02.20	

			магнитофон			
40	Тема 18	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Продолжать знакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Буксировка». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	03.03.20	
41	Тема 19	Упражнять детей в выполнении «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Буксировка». Свободное катание под музыку. П/и «Самолеты»	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	05.03.20	
42	Тема 20	Упражнять детей в выполнении «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Вагончики». Свободное катание под музыку. П/и «Самолеты»	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	10.03.20	
43	Тема 21	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Вагончики». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки,	1	12.03.20	

			магнитофон			
44	Тема 21	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Продолжать знакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Вагончики». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	17.03.20	
45	Тема 22	Упражнять детей в выполнении «змейки» между предметами, «Колобок» не касаясь палочки. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики».	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	19.03.20	
46	Тема 22	Упражнять детей в выполнении «змейки» между предметами, «Колобок» не касаясь палочки. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики».	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	24.03.20	
47	Тема 23	Упражнять детей в выполнении «змейки» между предметами, «Колобок» не касаясь палочки. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Познакомить детей с правилами игры «Круг-кружочек». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки	1	26.03.20	



48	Тема 23	Упражнять детей в выполнении «змейки» между предметами, «Колобок» не касаясь палочки. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Игра «Круг-кружочек». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	02.04.20	
49	Тема 24	Упражнять детей в выполнении упр. «Колобок» под двумя палочками, выполняя два поочередных приседания. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	07.04.20	
50	Тема 24	Упражнять детей в выполнении упр. «Колобок» под двумя палочками, выполняя два поочередных приседания. Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Буксировка», «Вагончики».	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	09.04.20	
51	Тема 25	Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Змейка». Игра по желанию детей. Свободное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	14.04.20	

52	Тема 25	Закреплять упр. «Самокат», «Фонарик», «Ручеек». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Змейка». Игра по желанию детей. Свободное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	16.04.20	
53	Тема 26	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик» с места, «Ручеек», «Колобок» под двумя палочками, выполняя два поочередных приседания. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Змейка». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	21.04.20	
54	Тема 27	Закреплять умение детей выполнять упр. «Самокат», «Фонарик» с места, «Ручеек», «Колобок» под двумя палочками, выполняя два поочередных приседания. Продолжать учить детей выполнять упражнение «Змейка». Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	23.04.20	
55	Тема 28	Закреплять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Познакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Движение спиной вперед». Игра «Ниточка-иглочка». Свободное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	28.04.20	

56	Тема 28	Закреплять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Продолжать знакомить детей с техникой выполнения нового упражнения «Движение спиной вперед». Игра «Ниточка-иглочка». Свободное катание под музыку	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	07.05.20	
57	Тема 29	Игра «Угадай-ка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед, выполнять «Змейку». Свободное катание под музыку. П/и «Роботы и звездочки»	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	12.05.20	
58	Тема 29	Игра «Угадай-ка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед, выполнять «Змейку». Свободное катание под музыку. П/и «Роботы и звездочки»	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	14.05.20	
59	Тема 30	Закреплять умение детей выполнять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед. Игра по выбору детей. Свободное катание под музыку.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, скамейки, магнитофон	1	19.05.20	

60	Тема 30	Закреплять умение детей выполнять упражнения «Самокат», «Фонарик», «Ручеек», «Змейка». Продолжать учить детей кататься спиной вперед. Игра по выбору детей. Свободное катание под музыку. П/и по выбору детей.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	21.05.20	
61	Тема 31	Игры-соревнования : «Чей «Колобок» дальше укатится?», «Чья цепочка «Фонариков» Продолжать учить детей кататься спиной вперед длиннее?», «Угадай-ка». Свободное катание под музыку. П/и по выбору детей.	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	26.05.20	
62	Диагностика	Выявление уровня физических умений детей	Роликовые коньки, экипировка физкультурная форма, гимнастические скамейки, магнитофон	1	28.05.20	

## 5. Планируемые результаты усвоения программы

Ожидаемые результаты к концу обучения:

Дети умеют:

- ✓ Свободно кататься на роликах;
- ✓ Выполнять простейшие элементы;
- ✓ Участвовать в подвижных играх на роликах.

## **6. Комплекс организационно – педагогических условий**

Условия реализации Программы - Физкультурный зал МДОУ «Д/с №10», шведская стенка, скамейки, гимнастические маты

Оборудование, информационно - методические ресурсы:

- ✓ Роликовые коньки, экипировка (шлем наколенники, налокотники, наладонники) по количеству занимающихся;
- ✓ Спортивная форма;
- ✓ Магнитофон;
- ✓ CD материал;
- ✓ Набивные мячи

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

Формы контроля: для отслеживания результатов применяется такая форма контроля как наблюдение, а также открытые показы, выступление на спортивных праздниках, родительских собраниях.

Формы проведения педагогической диагностики, оценочные материалы.

Диагностика проводится в форме наблюдения за детьми во время самостоятельного катания и подвижных игр на роликах.

Таблица диагностики заполняется дважды в год – в начале и по окончании реализации Программы, для проведения сравнительной диагностики.

Фамилия, имя ребенка	«Колобок» низкая стойка		«Самокат»		«Фонарик »		«Змейка»		Движение спиной вперед		Торможени е штатным тормозом		Итог	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

Выявление уровня физических умений детей:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенное задание (**не сформировано**)

2 балла – ребенок выполняет задание не уверенно, осторожно (**формируется**)

3 балла – ребенок легко выполняет предложенное задание, движения автоматизированы (**сформировано**)



## 7. Список литературы

1. Анисимова М. С. «Как научить ребенка кататься на роликовых коньках?»: методические рекомендации / М. С. Анисимова; науч. ред. Т. В. Хабарова; ГОУДПО «Коми республик. ин-т развития образования». – Сыктывкар, 2014. – 24с.