

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 63»
(МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 63»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол № 1
25.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр - детский сад № 63»
Е.В. Демидова
25.08.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ.
БАЗА ЗНАНИЙ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**



Автор-составитель
педагог дополнительного образования Н.А. Гучемукова

г. Краснодар, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка: цели, задачи	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития старшего дошкольного возраста	5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание по образовательным областям	7
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	8
2.3. Взаимодействие с семьей	9
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение программы	10
3.2. Организация образовательной деятельности детей, тематический план	10
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	12
4. Список литературы	12
5. Приложение	14

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка: цели, задачи.

Роликовые коньки (ролики), как средство оздоровительного физического воспитания занимают важное место в системе физической культуры детей с дошкольного возраста. Это подтверждается тем, что подвижные игры и физическая активность, осуществляемая на роликовых коньках благоприятно воздействует на все системы растущего организма: улучшается сердечно-сосудистая система, увеличивается объем легких, укрепляется опорно-двигательный, нервно-мышечный и вестибулярный аппарат.

Занятия на роликах способствуют развитию основных видов движений. В результате обучения катанию на роликах функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на площадке, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.

Катание на роликах имеет большое воспитательное и образовательное значение. Умения и навыки, полученные на занятиях, используются детьми в самостоятельной деятельности и играх. Игры и упражнения на роликовых коньках (роликах) являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Систематические занятия на роликах, проводимые на воздухе, оказывают положительное влияние на организм детей. Прежде всего, происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятие этим спортом значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения. Умелая организация обучения катанию на роликах помогает ребенку сравнительно легко овладеть двигательными навыками, обеспечивает необходимую психологическую подготовку к преодолению возникающих трудностей.

В процессе занятий ребята получают первоначальные сведения о технике катания на роликах. По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими, они понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т. д. Организм детей дошкольного возраста вполне подготовлен к овладению элементарными навыками катания на роликах. Строение, функции и взаимодействие различных органов и систем в этом возрасте достигают значительного совершенства, что позволяет считать данный возрастной период важным этапом становления движений. Опорно-двигательный аппарат ребенка становится более крепким. Поэтому он может выполнять различные движения, требующие гибкости, силы, упругости. В этом возрасте дети более выносливы, подвижны и ловки.

Программа способствует более эффективному развитию физических качеств, повышению уровня физической подготовленности, уровнем морфо-функционального развития по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Цель программы: углубленное обучение детей катанию на роликовых коньках в доступной форме.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей детей;
- расширение диапазона двигательных навыков и умений;
- формирование навыков самосовершенствования, контроля и самоконтроля;
- развитие творческого потенциала ребенка;
- привитие интереса и любви к спорту;
- воспитание нравственно-волевых качеств и самостоятельности.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена в соответствии с принципами и подходами ФГОС ДО:

- принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В основе программы также лежат педагогические принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития дошкольного возраста

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек- Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность.

Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения - создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребенка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности.

Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и

сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты реализации программы:

- расширение фонда двигательных умений, навыков, в том числе спортивных, развития качеств;

Повышение двигательной, познавательной, творческой активности ребенка на основе:

- устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- потребности в самостоятельной целенаправленной двигательной активности, саморазвитии и самосовершенствовании своих способностей для достижения результатов деятельности;

- контроля и самоконтроля, анализа своих достижений;

- развития нравственных, морально-волевых качеств, в том числе толерантности способности к коллективному взаимодействию.

Содействие расширению контактов между образовательными учреждениями и учреждениями дополнительного образования, в том числе спортивной направленности.

Популяризация расширение идей, средств, методов и форм спортивно-ориентированной деятельности.

2.Содержательный раздел

2.1. Содержание по образовательным областям

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Базовый этап (обучение основным элементам катания)

1. Экипировка, правила падения, правила движения.
2. История развития роликов.
3. Основная стойка, посадка роллера, перенос тяжести тела с ноги на ногу, не меняя высоты позы, фиксация положения равновесия, выпрямление и отведение ноги в сторону – назад, стойка на одном ролике, руки в стороны в стойке на одной ноге, попеременные махи рук (координация рук и ног в посадке).
4. Отталкивание: Упражнения без роликов (перенос тяжести тела, ноги на ширине стопы; перенос тяжести тела, ноги широко поставлены; вариации высоты посадки; приставные шаги; чередование опорной и маховой ног; равновесие на одной ноге; упражнения в прыжках). Упражнение с роликами. Имитация отталкивания ногой на месте. Держась за опору.5
5. Стойка и ходьба на роликах, ходьба на роликах с изменением высоты посадки.
6. Прокат на обеих с поддержкой.
7. Прокат поочередно на правой и на левой ноге, на обеих ногах.

8. Прокат по прямой. Прокат по прямой с изменением высоты посадки.
9. Поворот переступом.
10. Прокат по кругу.
11. Торможение.
12. Общеразвивающие упражнения с предметами и элементами акробатики, подвижные игры.
13. Подготовительные и подводящие упражнения.

2.3. Взаимодействие с семьей.

По условиям ФГОС ДО семья становится реальным участником образовательного процесса.

В работе с родителями могут быть использованы такие формы как беседы, консультации, анкетирование, организация досугов, кружковая совместная деятельность детей и родителей (рис. 4). Для родителей могут изготавливаться памятки и проводиться фотовыставки, родители могут принимать участие в конференциях, форумах, тренингах, семинарах-практикумах, для них оформляются родительские уголки и стендовые выставки, предлагаются материалы по организации двигательной деятельности ребенка, например, методики проведения подвижных игр.

В беседах с родителями педагог нацеливает их внимание на создание необходимых условий для развития самостоятельности детей, формирования потребности в познавательном общении со взрослыми, признание достижений ребенка со стороны близких и сверстников

Работа с родителями по физическому развитию детей осуществляется по пяти основным направлениям:

- *Диагностическое* - связанное с обучением родителей методам проведения мониторинговых исследований и наблюдений за деятельностью ребенка. Изучением его индивидуальных возрастных особенностей физического, психического развития и двигательной подготовленности. Вовлечение родителей в процесс изучения индивидуальных особенностей и раскрытие потенциальных возможностей ребенка позволяет выстраивать вектор его индивидуального развития.

- *Мотивационное*-формирование мотивов и потребностей в здоровом образе жизни через организацию разнообразных форм совместной работы с родителями и детьми, вовлечение их в различные виды деятельности (участие в спортивных и творческих мероприятиях ДОО, города, края, организация спортивных выходных.)

- *Интеллектуальное* - получение детьми и родителями суммы теоретических знаний о здоровом образе жизни, видах спорта, систем тренировок.

- *Двигательное* - непосредственное участие в спортивных мероприятиях ДОО, города, края, в организации спортивного выходного, встречах со спортсменами.

- *Технологическое* - связанное с обучением родителей технологиям спортивно-ориентированного физического воспитания детей для самостоятельного использования в домашних условиях и активизации двигательной деятельности ребенка.

3.Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение программы.

Обучение катанию на роликовых коньках должно быть безопасно для ребенка. Поэтому необходимо дать консультацию родителям о приобретении роликов и средств защиты в соответствии с возрастом и физическими особенностями будущего роллера. Чаще это ролики для фитнеса, детские (раздвижные, жесткий высокий ботинок). Так же необходим специальный рюкзак, в который детям удобно самостоятельно складывать и переносить всю экипировку. В гигиенических целях в нем должны быть влажные салфетки, запасные носки, бутылочка с питьевой водой.

3.2. Организация образовательной деятельности детей, тематический план

Рекомендации

Группы делятся по возрастному принципу и уровню подготовленности детей (умеющие, не умеющие и хорошо катающиеся).

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме зачета, показательных выступлений перед родителями и сверстниками, выступления в концертной деятельности.

Занятия проводит инструктор по физической культуре в спортивном зале, имеющем тонкое ковровое покрытие. Только при условии уверенного катания, ребенок может быть допущен к занятиям на улице (стадионе). Практически с каждым новичком на начальном этапе инструктор занимается индивидуально (по 10-15 минут) Как только ребенок начинает уверенно ходить на роликах, он включается в группу сверстников.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 мин.

Самым лучшим временем для обучения катанию на роликовых коньках являются дневные и вечерние часы: с 11 до 12 и с 16 до 18 часов. В это время наиболее активно работает мышечная система и разогрет организм.

Тематическое планирование

№	Содержание	К-во часов
1.	Знакомство с роликовыми коньками. Экипировка. История роликовых коньков.	1
2.	Правила проведения на занятии. Правила движения на роллердроме.	1
3.	Подготовительные и подводящие упражнения. Стойка роллера (посадка). Ходжение на коньках.	1

4.	Правила безопасного катания. Правила падения.	1
5.	Имитация отталкивания ногой на месте, держась за опору. Прокат на обеих ногах с поддержкой.	1
6.	Способы падения. Прокат по прямой. Упражнения «Труба»	1
7.	Перенос тяжести тела с ноги на ногу. Упражнение «Неваляшка». Прокат по прямой. Упражнения «Птичка»	1
8.	Разгон, прокат по прямой. Фиксация положения равновесия. Прокат по прямой, наклон корпуса вперёд. Упражнения «Тараканы»	1
9.	Прокат с разведением (сведением вместе) ног в стороны. Упражнение «Лимон». Прокат с широким разведением ног в стороны. Упражнение «Фонарик»	1
10.	Прокат с чередованием разведения и сведения ног. Упражнение «Песочные часы». Прокат по прямой с изменением высоты посадки.	1
11.	Прокат поочередно на правой и левой ноге, на обеих ногах. Подводящие упражнения к элементу «Солдатык»	1
12.	Прокат по прямой. Упражнение «Солдатык». Упражнение «Пружинка»	1
13.	Прокат по прямой. Упражнение «Стульчик». Поворот переступом. Правила проката по кругу.	1
14.	Закрепление поворотов. Игра «Перебежки». Прокат по прямой. Упражнение «Стульчик»	1
15.	Прокат по прямой, кругу, изменение высоты посадки, «Стульчик», «Пружинка».	1
16.	Торможение скоростью. Поворот прокатом на двух ногах.	1
17.	Штатный тормоз. Упражнение «Перекачка»	1
18.	Прокат противоходом «Змейка». Приседания. Упражнение «Конькобежец» (без роликов)	1
19.	Чередование опорной и маховой ног- «Конькобежец» (без роликов)	1
20.	Прокат по прямой на скорость. Штатный тормоз. Обучение прыжку без роликов. Приземление в посадку.	1
21.	Прыжок, приземление, прокат, «Стульчик»	1
22.	Прокат по кругу. Изменение траектории	1
23.	Прокат по диагонали, петля. Прокат по прямой. Прокат с изменением направления движения.	1
24.	Прокат с колокольчиками. Композиция «Новогодняя песенка»	1
25.	Штатный тормоз, варианты. ОФП. Элементы акробатики (без роликов)	1
26.	Упражнение «Фонарик»	1
27.	Прокат на одной ноге «Цапля стоит» и «Цапля летит»	1
28.	Прокат на одной ноге «Ласточка». Подпрыгивание, перепрыгивание. Удержания равновесия.	1

29.	Подпрыгивание, перепрыгивание. Удержания равновесия. Повороты налево, направо. Игра «Перебежки»	1
30.	Повороты на 90. «Змейка». Повороты на 180, 360. «Колодец»	1

3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Важным условием успеха данного направления работы является создание развивающей предметно-пространственной среды, отвечающей современным требованиям и задачам формирования физической культуры.

Насыщение среды материалами, оборудованием и инвентарём для развития детей дошкольного возраста осуществляется в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья, учета особенностей развития воспитанников.

Занятия обучению катанию на роликовых коньках проводятся в спортивном зале (асфальтовое покрытие). Беговые дорожки с разметкой (асфальтовое покрытие).

№	Перечень оборудования	количество
1.	Обруч большой d 95-100 см	10
2.	Лента цветная (короткая 50см)	20
3.	Дуга (ширина 50см, высота 50)	4
4.	Флажок цветной	20
5.	Палка гимнастическая короткая	12
6.	Конус с отверстиями	10
7.	Конус средний	12
8.	Конус маленький	16
9.	Кегли набор	2
10.	Мат гимнастический складной	2
11.	Ключка с шайбой	16
12.	Картотека элементов катания	1
13.	Картотека игр	1

4. Список литературы

1. Е.В. Демидова «Программа спортивно - ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение». Краснодар: Эконвест, 2017г;

2. - М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС: 2011;

3. Е.В. Демидова Система организации работы с родителями по спортивно-ориентированному физическому воспитанию детей. - Краснодар: Экоинвест, 2016;

4. - Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» (спортивно-ориентированный аспект) / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016.
5. Дементьев Е.М. Роликовые коньки. – СПб: БХВ-Петербург, 2005.
6. Дынько А.Н. Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг .ООО Изд.-во Современ. Литератор, 2000
7. Захаров Е.М. Конькобежный и роликобежный спорт: соперничество и сотрудничество. Современные роликовые коньки. Сборник научных трудов молодых ученых.- Смоленск, 2005.

Упражнение «Хожжение на роликах»

Начинающий роллер во время выполнения этого упражнения смотрится не слишком эффектно, но зато начинать движение, в первый раз встав на ролики, проще всего именно с него. Стоит сделать самый простой шаг – и ролики уже катятся, а вы начинаете движение. Не надо стараться разогнаться, пока что главное – ловить равновесие. Схема выполнения этого упражнения очень проста: поочередно отрывать ноги от земли и переставлять их, стараясь при этом как можно дольше катиться на каждой ноге.

Обратите внимание на главное отличие передвижения на роликах от хождения пешком: оно заключается в том, что во втором случае вы отталкиваетесь носком ноги, а первом – всеми четырьмя колесами, никогда не отталкивайтесь только передним колесом это одна из типичных ошибок, подстерегающих начинающего роллера и могущих приучить его к неправильной стойке. Не забывайте и о постоянном наклоне вперед и согнутых в коленях ногах.

Упражнение «Лыжный ход»

Цель этого упражнения – привыкания тела к роликам. Во время его выполнения ноги должны находиться на ширине плеч и перемещаться строго параллельно друг другу – правая вперед, левая назад, потом наоборот.

В отличие от классического лыжного хода (того, что на лыжах) здесь не надо отрывать пятку от асфальта, наоборот, все колеса должны всегда касаться поверхности!

Упражнение не требует отталкивания и набора скорости. Напротив, набрав скорость, только раскатывайте ногами вперед – назад. Через 10 минут вы почувствуете, насколько проще станет раскатывать ролики, и приобретете уверенность, необходимую для освоения более сложных элементов. Постепенно увеличивайте расстояние между ногами, каждый раз уводя одну ногу дальше вперед, а другую – дальше назад, и скорость движения ног. Центр тяжести тела не должен смещаться в сторону одной из ног!

Упражнение «Змейка»

Выполнение этого упражнения больше всего напоминает слалом на ровном месте. Расставьте небольшие предметы по прямой линии на расстоянии примерно полутора метра друг от друга, возьмите небольшой разгон и начните их объезжать.

Начните с положения «ноги на ширине плеч», но постепенно сближайте их, работайте в основном корпусом. Не отрывая передних колес от асфальта, слегка переносите тяжесть тела на задние колеса, старайтесь держать ноги вместе. Когда освоитесь, начинайте увеличивать скорость. Для усложнения можно поставить банки на расстояние метра друг от друга.

Типичной ошибкой при выполнении этого упражнения будет катание на прямых ногах. Если вы согнете ноги в коленях и наклоните корпус вперед, маневрировать будет значительно проще.

Упражнение «Лабиринт»

По сути своей это упражнение – та же самая «змейка», только с одним отличием: предметы следует расставить на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. При катании следует стараться объезжать их, не сбивая. Избегайте ездить по прямой, старайтесь все время маневрировать и поворачивать. Для усложнения задачи можно наметить определенный маршрут прохождения «лабиринта».

Упражнение «Пробежка»

Пробежка относится к более сложным, т.н. «продвинутым» упражнениям и представляет собой не что иное, как имитацию бега – перескок с одной ноги на другую с условием временного отрыва обеих ног от поверхности. Помните про наклон тела вперед и ни в коем случае не отталкивайтесь от земли передними колесами: при отталкивании должны быть задействованы все четыре колеса одного ролика сразу. При приземлении сильнее сгибайте опорную ногу.

Упражнение «Подпрыгивание»

Подпрыгивание, точнее подпрыгивание с двух ног делается при участии всеми восьми колес. После отталкивания очень важно приземлиться на ноги в исходное положение – одна нога на полролика или чуть больше впереди другой, в противном случае вы начнете заваливаться вперед или назад.

Упражнение «Разворот»

Это упражнение выполняется по схеме «передние колеса – задние – снова передние». Встаньте боком по направлению движения, согните ноги и, оторвав пятки от земли, стоя на носках, поворачивайте ролики задом по направлению движения. Потом, встав на пятки, оторвите от асфальта носки и поверните ролики передом по направлению движения. Если вы все сделали правильно, у вас получится своеобразный танец, «исполняя» который, вы двигаетесь в сторону, постоянно чередуя повороты на передних и задних колесах. Для того чтобы упростить это движение, можно немного недоворачивать ролики при перестановках, т.е. делать обороты не на 180 градусов, а поменьше, вплоть до 90 градусов.

Задний ход

Немного освоившись на роликах, многие испытывают желание научиться кататься спиной вперед. И вовсе не потому, что это необходимо для езды по городу. Напротив, на городских улицах такой шик может быть попросту опасен – как для прохожих, так и для самого роллера. Однако, может быть, именно поэтому езда спиной вперед кажется столь увлекательной; да и кроме того, это просто красиво.

Поначалу езда спиной вперед требует значительных усилий; на первых порах трудно бывает перебороть страх. Некоторые роллеры признавались, что при этом чувствовали себя космонавтами в открытом космосе: «...за спиной скрывается полная неизвестность, и ты вынужден буквально отдаться на волю стихии – на самом деле, конечно же, твоих роликов, - которая увлекает тебя совсем не туда, куда тебе хотелось бы...». Но любая сложная задача может быть решена, и решена успешно.

Для начала стоит запомнить несколько простых правил:

1. Всегда надо стараться смотреть, куда вы двигаетесь, т.к. нет ничего веселого в том, что вы можете упасть, врезавшись спиной в какую-нибудь мирную бабушку. Поэтому с самого начала старайтесь привыкать смотреть через плечо, если вы едете «задним ходом». Для того чтобы чувствовать себя увереннее и устойчивее, ставьте одну ногу чуть впереди

другой, хотя бы как в исходной позиции – на полботинка.

3. Не держите ноги прямыми, согните их в коленях хотя бы немного, и вам будет проще сохранять равновесие.

4. Обязательно надевайте защиту, чтобы в случае падения отделаться минимумом последствий.

Переходя от теории к практике, вернитесь на площадку с ровным асфальтом, где вы делали свои первые шаги на роликах, или найдите другую подобную. Будет хорошо, если на этой площадке будут объекты, от которых можно оттолкнуться руками: стена дома, скамейка, забор и т.п. Стоит, кстати, обратить внимание и на количество катающихся на ней роллеров, для которых вы можете оказаться помехой и которые могут помешать вам.

Не старайтесь сразу научиться на ходу развернуться и поехать «задним ходом», начните с простого: оттолкнитесь руками от опоры (скамейки, стены, в крайнем случае – от рук товарища) и немного прокатитесь спиной вперед. Постарайтесь освоиться в этом положении. После того как вы получите первую порцию ощущений, настанет время освоения техники.

Еще несколько упражнений

Упражнение «Песочные часы»

След, оставляемый вашими роликами при выполнении этого упражнения, должен напоминать форму песочных часов (см. рис. 4 б). Вы начинаете движение из положения ноги вместе, пятки слегка разведены в стороны, а носки касаются друг друга.

Рис. 4. «Песочные часы» : а – положение ног; б – след на асфальте

Во время движения ваши ноги расходятся в стороны, сходятся вместе и снова расходятся. Немного согнув колени, начинайте, распрямляя ноги, «выталкивать» ролики по ходу движения; это действие повторяется каждый раз, когда ноги сходятся вместе – в наиболее узком месте «песочных часов»: за счет такого «выталкивания» вы набираете скорость. Чтобы было легче маневрировать, описывая роликами нужные дуги, слегка переносите вес на передние колеса роликов (см. рис. 4 а).

Когда же «песочные часы» начнут получаться легко и свободно, можно переходить к более сложному способу движения «задним ходом» - к «восьмерке».

Упражнение «Восьмерка»

Как можно догадаться по названию, при этом способе движения рисунок, который чертят на асфальте ваши ролики, должен напоминать восьмерку (рис. 5, б). Поставьте ноги одну впереди другой, так чтобы между носком заднего конька и пяткой переднего было небольшое расстояние. Чуть - чуть согните ноги, равномерно распределив вес на обе ноги (рис. 5, а).

Выполнение «Восьмерки» начните с вариации упражнения «Песочные часы», но старайтесь при этом, чтобы в «узком» месте «песочных часов» одна нога всегда была впереди, а другая сзади и расстояние между ними оставалось приблизительно постоянным. Когда это начнет у вас получаться, просто продолжите движение, так чтобы траектории роликов пересеклись. В идеале, двигаясь восьмеркой, вы должны объезжать фишки на слаломной дорожке.

Рис. 5 «Восьмерка»: а – положение ног; б – след на асфальте

Рис. 6 «Половина восьмерки»: а – положение ног ; б след на асфальте

Если поначалу «восьмерка» покажется вам чересчур сложной, можете начать с выполнения «половины восьмерки» (рис. 6). Фишки на слаломной дорожке таким способом, конечно, не объехать, зато это движение гораздо проще и выглядит вполне достойно. Фактически при таком способе движения одна нога движется по прямой, а вторая делает свою часть «восьмерки».

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 63»
(МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 63»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол № 1
25.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр - детский сад № 63»
Е.В. Демидова
25.08.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ.
ОСНОВЫ КАТАНИЯ-ПЕРВЫЕ ШАГИ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**



Автор-составитель
педагог дополнительного образования Н.А. Гучемукова

г. Краснодар, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка: цели, задачи	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития старшего дошкольного возраста	5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание по образовательным областям	7
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	8
2.3. Взаимодействие с семьей	9
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение программы	10
3.2. Организация образовательной деятельности детей, тематический план	10
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	12
4. Список литературы	12
5. Приложение	13

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка: цели, задачи.

Роликовые коньки (ролики), как средство оздоровительного физического воспитания занимают важное место в системе физической культуры детей с дошкольного возраста. Это подтверждается тем, что подвижные игры и физическая активность, осуществляемая на роликовых коньках благоприятно воздействует на все системы растущего организма: улучшается сердечно-сосудистая система, увеличивается объем легких, укрепляется опорно-двигательный, нервно-мышечный и вестибулярный аппарат.

Занятия на роликах способствуют развитию основных видов движений. В результате обучения катанию на роликах функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на площадке, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.

Катание на роликах имеет большое воспитательное и образовательное значение. Умения и навыки, полученные на занятиях, используются детьми в самостоятельной деятельности и играх. Игры и упражнения на роликовых коньках (роликах) являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Систематические занятия на роликах, проводимые на воздухе, оказывают положительное влияние на организм детей. Прежде всего, происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятие этим спортом значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения. Умелая организация обучения катанию на роликах помогает ребенку сравнительно легко овладеть двигательными навыками, обеспечивает необходимую психологическую подготовку к преодолению возникающих трудностей.

В процессе занятий ребята получают первоначальные сведения о технике катания на роликах. По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими, они понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т. д. Организм детей дошкольного возраста вполне подготовлен к овладению элементарными навыками катания на роликах. Строение, функции и взаимодействие различных органов и систем в этом возрасте достигают значительного совершенства, что позволяет считать данный возрастной период важным этапом становления движений. Опорно-двигательный аппарат ребенка становится более крепким. Поэтому он может выполнять различные движения, требующие гибкости, силы, упругости. В этом возрасте дети более выносливы, подвижны и ловки.

Программа способствует более эффективному развитию физических качеств, повышению уровня физической подготовленности, уровнем морфо-функционального развития по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Цель программы: углубленное обучение детей катанию на роликовых коньках в доступной форме.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей детей;
- расширение диапазона двигательных навыков и умений;
- формирование навыков самосовершенствования, контроля и самоконтроля;
- развитие творческого потенциала ребенка;
- привитие интереса и любви к спорту;
- воспитание нравственно-волевых качеств и самостоятельности.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена в соответствии с принципами и подходами ФГОС ДО:

- принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В основе программы также лежат педагогические принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития дошкольного возраста

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек- Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзявая ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность.

Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения - создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребенка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности.

Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и

сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты реализации программы:

- расширение фонда двигательных умений, навыков, в том числе спортивных, развития качеств;

Повышение двигательной, познавательной, творческой активности ребенка на основе:

- устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- потребности в самостоятельной целенаправленной двигательной активности, саморазвитии и самосовершенствовании своих способностей для достижения результатов деятельности;

- контроля и самоконтроля, анализа своих достижений;

- развития нравственных, морально-волевых качеств, в том числе толерантности способности к коллективному взаимодействию.

Содействие расширению контактов между образовательными учреждениями и учреждениями дополнительного образования, в том числе спортивной направленности.

Популяризация расширение идей, средств, методов и форм спортивно-ориентированной деятельности.

2.Содержательный раздел

2.1. Содержание по образовательным областям

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о

социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Автоматизация навыков

1. Катание по прямой разными способами.
2. Повороты.
3. Катание по кругу
4. Торможение
5. Скольжение на одном коньке
6. Подвижные игры.
7. Произвольное катание.
8. Отталкиваться одним коньком и прокат на другом.
9. Прокат более длительно на одном коньке.
10. Энергично отталкиваться и длительно прокатываться на одном коньке т.е. длинными шагами (гигантскими шагами).
11. Прокат друг, за другом придерживаясь дистанции.
12. Кататься, размахивая руками, сочетая их с работой ног.
13. Произвольно кататься на площадке.
14. Делать повороты влево и вправо.

15. Обьезжать препятствие: поставленный флажок, кегли и т.д.
16. Упражнения: «Лабиринт», «Ласточка», «Песочные часы», «Восьмерка», «Половина восьмерка».
17. Повороты: по прямой, с разбега по прямой, «Ножницы», по кругу с переступанием, с выездом в ограниченное пространство, разворот, катание по кругу.
18. Торможение: штатный тормоз, «Плугом», «Полуплугом», «Поворот».
19. Игры, эстафеты на закрепление всех элементов.
20. Общеразвивающие упражнения с предметами и элементами акробатики, подвижные игры.

2.3. Взаимодействие с семьей.

По условиям ФГОС ДО семья становится реальным участником образовательного процесса.

В работе с родителями могут быть использованы такие формы как беседы, консультации, анкетирование, организация досугов, кружковая совместная деятельность детей и родителей (рис. 4). Для родителей могут изготавливаться памятки и проводиться фотовыставки, родители могут принимать участие в конференциях, форумах, тренингах, семинарах-практикумах, для них оформляются родительские уголки и стендовые выставки, предлагаются материалы по организации двигательной деятельности ребенка, например, методики проведения подвижных игр.

В беседах с родителями педагог нацеливает их внимание на создание необходимых условий для развития самостоятельности детей, формирования потребности в познавательном общении со взрослыми, признание достижений ребенка со стороны близких и сверстников

Работа с родителями по физическому развитию детей осуществляется по пяти основным направлениям:

- *Диагностическое* - связанное с обучением родителей методам проведения мониторинговых исследований и наблюдений за деятельностью ребенка. Изучением его индивидуальных возрастных особенностей физического, психического развития и двигательной подготовленности. Вовлечение родителей в процесс изучения индивидуальных особенностей и раскрытие потенциальных возможностей ребенка позволяет выстраивать вектор его индивидуального развития.

- *Мотивационное*-формирование мотивов и потребностей в здоровом образе жизни через организацию разнообразных форм совместной работы с родителями и детьми, вовлечение их в различные виды деятельности (участие в спортивных и творческих мероприятиях ДОО, города, края, организация спортивных выходных.)

- *Интеллектуальное* - получение детьми и родителями суммы теоретических знаний о здоровом образе жизни, видах спорта, систем тренировок.

- *Двигательное* - непосредственное участие в спортивных мероприятиях ДОО, города, края, в организации спортивного выходного, встречах со спортсменами.
- *Технологическое* - связанное с обучением родителей технологиям спортивно-ориентированного физического воспитания детей для самостоятельного использования в домашних условиях и активизации двигательной деятельности ребенка.

3.Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение программы.

Обучение катанию на роликовых коньках должно быть безопасно для ребенка. Поэтому необходимо дать консультацию родителям о приобретении роликов и средств защиты в соответствии с возрастом и физическими особенностями будущего роллера. Чаще это ролики для фитнеса, детские (раздвижные, жесткий высокий ботинок). Так же необходим специальный рюкзак, в который детям удобно самостоятельно складывать и переносить всю экипировку. В гигиенических целях в нем должны быть влажные салфетки, запасные носки, бутылочка с питьевой водой.

3.2. Организация образовательной деятельности детей, тематический план

Рекомендации

Группы делятся по возрастному принципу и уровню подготовленности детей (умеющие, не умеющие и хорошо катающиеся).

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме зачета, показательных выступлений перед родителями и сверстниками, выступления в концертной деятельности.

Занятия проводит инструктор по физической культуре в спортивном зале, имеющем тонкое ковровое покрытие. Только при условии уверенного катания, ребенок может быть допущен к занятиям на улице (стадионе). Практически с каждым новичком на начальном этапе инструктор занимается индивидуально (по 10-15 минут) Как только ребенок начинает уверенно ходить на роликах, он включается в группу сверстников.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 мин.

Самым лучшим временем для обучения катанию на роликовых коньках являются дневные и вечерние часы: с 11 до 12 и с 16 до 18 часов. В это время наиболее активно работает мышечная система и разогрет организм.

Тематическое планирование

№	Содержание	К-во часов
1.	Правила безопасного катания на роликовых коньках. Беседа о гигиене.	1
2.	Стойка роллера. Разные исходные положения. Игра «Подними, положи». Прокат по прямой разными способами.	1
3.	Разгон, прокат. Повороты	1
4.	Техника поворота налево и направо переступом	1
5.	Поворот переступом с изменением скорости. Закрепление поворотов. Упражнение «Слалом».	1
6.	Прокат друг за другом придерживаясь дистанции. Подводящие упражнения на координацию работы рук и ног.	1
7.	Поза конькобежца. Прокат гигантскими шагами в позе конькобежца.	1
8.	Сочетание работы ног и рук. Упражнение «Конькобежец». Парная эстафета	1
9.	Катание по кругу. Катание по кругу с ускорением.	1
10.	Катание с изменением направления движения по рисунку на асфальте. Подвижная игра «Эстафета с препятствиями».	1
11.	Прокат по прямой с изменением скорости. Прокат по прямой на скорость. Эстафета.	1
12.	Полуприсед, пружинки. Прокат в полуприседе. Упражнение «Стульчик».	1
13.	ОФП. Элементы акробатики (без роликов). Разбег и прокат на одном коньке. Упражнение «Казачок».	1
14.	ОФП. Элементы акробатики (без роликов). Разбег и прокат на одном коньке. Упражнение «Пистолетик».	1
15.	ОФП. Танцевальные элементы, упражнения для рук (без роликов). Разбег и прокат на одном коньке. Упражнение «Ласточка».	1
16.	Прокат спиной. Упражнение «Ёлочка», чередование прокатов спиной, лицом (переступом, прыжком, поворотом).	1
17.	Торможение скорость. Штатный тормоз.	1
18.	Эстафеты по прямой без предметов и с предметами. Игра «Кегельбан»	1
19.	Произвольное катание. Закрепление полученных навыков. Подпрыгивание. Переступ с разбега.	1
20.	Прокат по прямой на скорость. Штатный тормоз. Обучение прыжку без роликов. Приземление в посадку.	1
21.	Разбег и прокат на одном коньке «Цапля летит», «Ласточка».	1
22.	Разбег и прокат на одном коньке «Пистолетик». Подпрыгивание. Т.Б. при падении.	1
23.	Подпрыгивание. Приземление в посадку. Поворот на 180.□	1

24.	». ОФП. Элементы акробатики (без роликов). Прокат по дуге. Упражнение «Кораблик»	1
25.	Комплекс упражнений с изменением траектории. ОФП. Элементы акробатики (без роликов).	1
26.	Поворот на 360°. «Колодец». Поворот налево «Ножницы».	1
27.	Поворот налево «Ножницы». Подпрыгивание. Приземление в группировке.	1
28.	Перепрыгивание предметов разной высоты. Комплекс упражнений с прыжками.	1
29.	Подпрыгивание, перепрыгивание. Удержание равновесия. Повороты налево, направо. Игра «Перебежки».	1
30.	Прокат в паре по прямой. Прокат в паре по прямой синхронно.	1

3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Важным условием успеха данного направления работы является создание развивающей предметно-пространственной среды, отвечающей современным требованиям и задачам формирования физической культуры.

Насыщение среды материалами, оборудованием и инвентарём для развития детей дошкольного возраста осуществляется в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья, учета особенностей развития воспитанников.

Занятия обучению катанию на роликовых коньках проводятся в спортивном зале (асфальтовое покрытие). Беговые дорожки с разметкой (асфальтовое покрытие).

№	Перечень оборудования	количество
1.	Обруч большой d 95-100 см	10
2.	Лента цветная (короткая 50см)	20
3.	Дуга (ширина 50см, высота 50)	4
4.	Флажок цветной	20
5.	Палка гимнастическая короткая	12
6.	Конус с отверстиями	10
7.	Конус средний	12
8.	Конус маленький	16
9.	Кегли набор	2
10.	Мат гимнастический складной	2
11.	Клюшка с шайбой	16
12.	Картотека элементов катания	1
13.	Картотека игр	1

4. Список литературы

1. Е.В. Демидова «Программа спортивно - ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение». Краснодар: Эконвест, 2017г;
2. - М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»: 2011;
3. Е.В. Демидова Система организации работы с родителями по спортивно-ориентированному физическому воспитанию детей. - Краснодар: Экоинвест, 2016;
4. - Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» (спортивно-ориентированный аспект) / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016.
5. Дементьев Е.М. Роликовые коньки. – СП: БХВ-Петербург, 2005.
6. Дынько А.Н. Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг .ООО Изд.-во Современ. Литератор, 2000
7. Захаров Е.М. Конькобежный и роликобежный спорт: соперничество и сотрудничество. Современные роликовые коньки. Сборник научных трудов молодых ученых.- Смоленск, 2005.

Упражнение «Хожжение на роликах»

Начинающий роллер во время выполнения этого упражнения смотрится не слишком эффектно, но зато начинать движение, в первый раз встав на ролики, проще всего именно с него. Стоит сделать самый простой шаг – и ролики уже катятся, а вы начинаете движение. Не надо стараться разогнаться, пока что главное – ловить равновесие. Схема выполнения этого упражнения очень проста: поочередно отрывать ноги от земли и переставлять их, стараясь при этом как можно дольше катиться на каждой ноге.

Обратите внимание на главное отличие передвижения на роликах от хождения пешком: оно заключается в том, что во втором случае вы отталкиваетесь носком ноги, а первом – всеми четырьмя колесами, никогда не отталкивайтесь только передним колесом это одна из типичных ошибок, подстерегающих начинающего роллера и могущих приучить его к неправильной стойке. Не забывайте и о постоянном наклоне вперед и согнутых в коленях ногах.

Упражнение «Лыжный ход»

Цель этого упражнения – привыкания тела к роликам. Во время его выполнения ноги должны находиться на ширине плеч и перемещаться строго параллельно друг другу – правая вперед, левая назад, потом наоборот.

В отличие от классического лыжного хода (того, что на лыжах) здесь не надо отрывать пятку от асфальта, наоборот, все колеса должны всегда касаться поверхности!

Упражнение не требует отталкивания и набора скорости. Напротив, набрав скорость, только раскатывайте ногами вперед – назад. Через 10 минут вы почувствуете, насколько проще станет раскатывать ролики, и приобретете уверенность, необходимую для освоения более сложных элементов. Постепенно увеличивайте расстояние между ногами, каждый раз уводя одну ногу дальше вперед, а другую – дальше назад, и скорость движения ног. Центр тяжести тела не должен смещаться в сторону одной из ног!

Упражнение «Змейка»

Выполнение этого упражнения больше всего напоминает слалом на ровном месте. Расставьте небольшие предметы по прямой линии на расстоянии примерно полутора метра друг от друга, возьмите небольшой разгон и начните их объезжать.

Начните с положения «ноги на ширине плеч», но постепенно сближайте их, работайте в основном корпусом. Не отрывая передних колес от асфальта, слегка переносите тяжесть тела на задние колеса, старайтесь держать ноги вместе. Когда освоитесь, начинайте увеличивать скорость. Для усложнения можно поставить банки на расстояние метра друг от друга.

Типичной ошибкой при выполнении этого упражнения будет катание на прямых ногах. Если вы согнете ноги в коленях и наклоните корпус вперед, маневрировать будет значительно проще.

Упражнение «Лабиринт»

По сути своей это упражнение – та же самая «змейка», только с одним отличием: предметы следует расставить на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. При катании следует стараться объезжать их, не сбивая. Избегайте ездить по прямой, старайтесь все время маневрировать и поворачивать. Для усложнения задачи можно наметить определенный маршрут прохождения «лабиринта».

Упражнение «Пробежка»

Пробежка относится к более сложным, т.н. «продвинутым» упражнениям и представляет собой не что иное, как имитацию бега – перескок с одной ноги на другую с условием временного отрыва обеих ног от поверхности. Помните про наклон тела вперед и ни в коем случае не отталкивайтесь от земли передними колесами: при отталкивании должны быть задействованы все четыре колеса одного ролика сразу. При приземлении сильнее сгибайте опорную ногу.

Упражнение «Подпрыгивание»

Подпрыгивание, точнее подпрыгивание с двух ног делается при участии всеми восьми колес. После отталкивания очень важно приземлиться на ноги в исходное положение – одна нога на полролика или чуть больше впереди другой, в противном случае вы начнете заваливаться вперед или назад.

Упражнение «Разворот»

Это упражнение выполняется по схеме «передние колеса – задние – снова передние». Встаньте боком по направлению движения, согните ноги и, оторвав пятки от земли, стоя на носках, поворачивайте ролики задом по направлению движения. Потом, встав на пятки, оторвите от асфальта носки и поверните ролики передом по направлению движения. Если вы все сделали правильно, у вас получится своеобразный танец, «исполняя» который, вы двигаетесь в сторону, постоянно чередуя повороты на передних и задних колесах. Для того чтобы упростить это движение, можно немного недоворачивать ролики при перестановках, т.е. делать обороты не на 180 градусов, а поменьше, вплоть до 90 градусов.

Задний ход

Немного освоившись на роликах, многие испытывают желание научиться кататься спиной вперед. И вовсе не потому, что это необходимо для езды по городу. Напротив, на городских улицах такой шик может быть попросту опасен – как для прохожих, так и для самого роллера. Однако, может быть, именно поэтому езда спиной вперед кажется столь увлекательной; да и кроме того, это просто красиво.

Поначалу езда спиной вперед требует значительных усилий; на первых порах трудно бывает перебороть страх. Некоторые роллеры признавались, что при этом чувствовали себя космонавтами в открытом космосе: «...за спиной скрывается полная неизвестность, и ты вынужден буквально отдаться на волю стихии – на самом деле, конечно же, твоих роликов, - которая увлекает тебя совсем не туда, куда тебе хотелось бы...». Но любая сложная задача может быть решена, и решена успешно.

Для начала стоит запомнить несколько простых правил:

1. Всегда надо стараться смотреть, куда вы двигаетесь, т.к. нет ничего веселого в том, что вы можете упасть, врезавшись спиной в какую-нибудь мирную бабушку. Поэтому с самого начала старайтесь привыкать смотреть через плечо, если вы едете «задним ходом». Для того чтобы чувствовать себя увереннее и устойчивее, ставьте одну ногу чуть впереди

другой, хотя бы как в исходной позиции – на полботинка.

3. Не держите ноги прямыми, согните их в коленях хотя бы немного, и вам будет проще сохранять равновесие.

4. Обязательно надевайте защиту, чтобы в случае падения отделаться минимумом последствий.

Переходя от теории к практике, вернитесь на площадку с ровным асфальтом, где вы делали свои первые шаги на роликах, или найдите другую подобную. Будет хорошо, если на этой площадке будут объекты, от которых можно оттолкнуться руками: стена дома, скамейка, забор и т.п. Стоит, кстати, обратить внимание и на количество катающихся на ней роллеров, для которых вы можете оказаться помехой и которые могут помешать вам.

Не старайтесь сразу научиться на ходу развернуться и поехать «задним ходом», начните с простого: оттолкнитесь руками от опоры (скамейки, стены, в крайнем случае – от рук товарища) и немного прокатитесь спиной вперед. Постарайтесь освоиться в этом положении. После того как вы получите первую порцию ощущений, настанет время освоения техники.

Еще несколько упражнений

Упражнение «Песочные часы»

След, оставляемый вашими роликами при выполнении этого упражнения, должен напоминать форму песочных часов (см. рис. 4 б). Вы начинаете движение из положения ноги вместе, пятки слегка разведены в стороны, а носки касаются друг друга.

Рис. 4. «Песочные часы» : а – положение ног; б – след на асфальте

Во время движения ваши ноги расходятся в стороны, сходятся вместе и снова расходятся. Немного согнув колени, начинайте, распрямляя ноги, «выталкивать» ролики по ходу движения; это действие повторяется каждый раз, когда ноги сходятся вместе – в наиболее узком месте «песочных часов»: за счет такого «выталкивания» вы набираете скорость. Чтобы было легче маневрировать, описывая роликами нужные дуги, слегка переносите вес на передние колеса роликов (см. рис. 4 а).

Когда же «песочные часы» начнут получаться легко и свободно, можно переходить к более сложному способу движения «задним ходом» - к «восьмерке».

Упражнение «Восьмерка»

Как можно догадаться по названию, при этом способе движения рисунок, который чертят на асфальте ваши ролики, должен напоминать восьмерку (рис. 5, б). Поставьте ноги одну впереди другой, так чтобы между носком заднего конька и пяткой переднего было небольшое расстояние. Чуть - чуть согните ноги, равномерно распределив вес на обе ноги (рис. 5, а).

Выполнение «Восьмерки» начните с вариации упражнения «Песочные часы», но старайтесь при этом, чтобы в «узком» месте «песочных часов» одна нога всегда была впереди, а другая сзади и расстояние между ними оставалось приблизительно постоянным. Когда это начнет у вас получаться, просто продолжите движение, так чтобы траектории роликов пересеклись. В идеале, двигаясь восьмеркой, вы должны объезжать фишки на слаломной дорожке.

Рис. 5 «Восьмерка»: а – положение ног; б – след на асфальте

Рис. 6 «Половина восьмерки»: а – положение ног ; б след на асфальте

Если поначалу «восьмерка» покажется вам чересчур сложной, можете начать с выполнения «половины восьмерки» (рис. 6). Фишки на слаломной дорожке таким способом, конечно, не объехать, зато это движение гораздо проще и выглядит вполне достойно. Фактически при таком способе движения одна нога движется по прямой, а вторая делает свою часть «восьмерки».

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 63»
(МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 63»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол № 1
25.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 63»
Е.В. Демидова
25.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ТЕХНИКА
КАТАНИЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**



Автор-составитель
педагог дополнительного образования Н.А. Гучемукова

г. Краснодар, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка: цели, задачи	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития старшего дошкольного возраста	5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	8
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание по образовательным областям	9
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	10
2.3. Взаимодействие с семьей	10
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение программы	11
3.2. Организация образовательной деятельности детей, тематический план	11
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	13
4. Список литературы	14
5. Приложение	15

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка: цели, задачи

Роликовые коньки (ролики), как средство оздоровительного физического воспитания занимают важное место в системе физической культуры детей с дошкольного возраста. Это подтверждается тем, что подвижные игры и физическая активность, осуществляемая на роликовых коньках благоприятно воздействует на все системы растущего организма: улучшается сердечно-сосудистая система, увеличивается объем легких, укрепляется опорно-двигательный, нервно-мышечный и вестибулярный аппарат.

Занятия на роликах способствуют развитию основных видов движений. В результате обучения катанию на роликах функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на площадке, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.

Катание на роликах имеет большое воспитательное и образовательное значение. Умения и навыки, полученные на занятиях, используются детьми в самостоятельной деятельности и играх. Игры и упражнения на роликовых коньках (роликах) являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Систематические занятия на роликах, проводимые на воздухе, оказывают положительное влияние на организм детей. Прежде всего, происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятие этим спортом значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения. Умелая организация обучения катанию на роликах помогает ребенку сравнительно легко овладеть двигательными навыками, обеспечивает необходимую психологическую подготовку к преодолению возникающих трудностей.

В процессе занятий ребята получают первоначальные сведения о технике катания на роликах. По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими, они понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т. д. Организм детей дошкольного возраста вполне подготовлен к овладению элементарными навыками катания на роликах. Строение, функции и взаимодействие различных органов и систем в этом возрасте достигают значительного совершенства, что позволяет считать данный возрастной период важным этапом становления движений. Опорно-двигательный аппарат ребенка становится более крепким. Поэтому он может выполнять различные движения, требующие гибкости, силы, упругости. В этом возрасте дети более выносливы, подвижны и ловки.

Программа способствует более эффективному развитию физических качеств, повышению уровня физической подготовленности, уровнем морфо-функционального развития по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Цель программы: углубленное освоение сложных элементов катания, совершенствование связок и комбинаций, подготовка музыкальных композиций, выступление на праздниках, концертах, соревнованиях в группах.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей детей;
- расширение диапазона двигательных навыков и умений;
- формирование навыков самосовершенствования, контроля и самоконтроля;
- развитие творческого потенциала ребенка;
- привитие интереса и любви к спорту;
- воспитание нравственно-волевых качеств и самостоятельности.

Структура и содержание программы.

Программа для детей 6-7 лет рассчитана на углубленное освоение сложных элементов катания, совершенствования связок и комбинаций основных движений, подготовка музыкальных композиций, выступление на праздниках, концертах, соревнование в группах.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена в соответствии с принципами и подходами ФГОС ДО:

- принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В основе программы также лежат педагогические принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития дошкольного возраста

Ребенок на пороге школы (6—7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо.

Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения - ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились,

при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п.

Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения - в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6-7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.).

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках - передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений.

Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

Активно развивается и другая форма речи - монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам - важнейший итог развития дошкольника-читателя.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой

самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты реализации программы:

- расширение фонда двигательных умений, навыков, в том числе спортивных, развития качеств;
- повышение двигательной, познавательной, творческой активности ребенка на основе:
 - устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
 - потребности в самостоятельной целенаправленной двигательной активности, саморазвитии и самосовершенствовании своих способностей для достижения результатов деятельности;
 - контроля и самоконтроля, анализа своих достижений;
 - развития нравственных, морально-волевых качеств, в том числе толерантности способности к коллективному взаимодействию.

Содействие расширению контактов между образовательными учреждениями и учреждениями дополнительного образования, в том числе спортивной направленности.

Популяризация расширение идей, средств, методов и форм спортивно-ориентированной деятельности.

2.Содержательный раздел

2.1.Содержание по образовательным областям

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании,

двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Технология обучения детей катанию на роликовых коньках 6-7 лет включает **творческое совершенствование мастерства:**

1. Катание по прямой разными способами и по кругу.
2. Попеременное скольжение на одном коньке с удержанием равновесия.
3. Произвольное катание.
4. Упражнения в движении на роликах.
5. Обьезжать препятствие: поставленный флажок, кегли и т.д.
6. Совершенствование упражнений: «Лабиринт», «Ласточка», «Песочные часы», «Восьмерка», «Половина восьмерка».
7. Совершенствование поворотов: по прямой с разбега по прямой, «Ножницы», по кругу с переступанием, с выездом в ограниченное пространство, разворот, катание по кругу.
8. Совершенствование торможения: штатный тормоз, «Плугом», «Полуплугом», «Поворот».
9. Прыжки: на двух ногах, на левой, правой ноге, на двух ногах с продвижением вперед.
10. Музыкальные композиции на роликах.
11. Подвижные игры и эстафеты на роликах.
12. Показательные выступления.
13. Общеразвивающие упражнения с предметами и элементами акробатики, подвижные игры.
14. Подготовительные упражнения.

2.3. Взаимодействие с семьей

По условиям ФГОС ДО семья становится реальным участником образовательного процесса.

В работе с родителями могут быть использованы такие формы как беседы, консультации, анкетирование, организация досугов, кружковая совместная деятельность детей и родителей (рис. 4). Для родителей могут изготавливаться памятки и проводиться фотовыставки, родители могут принимать участие в конференциях, форумах, тренингах, семинарах-практикумах, для них оформляются родительские уголки и стендовые выставки, предлагаются материалы по организации двигательной деятельности ребенка, например, методики проведения подвижных игр.

В беседах с родителями педагог нацеливает их внимание на создание необходимых условий для развития самостоятельности детей, формирования потребности в познавательном общении со взрослыми, признание достижений ребенка со стороны близких и сверстников

Работа с родителями по физическому развитию детей осуществляется по пяти основным направлениям:

- *Диагностическое* - связанное с обучением родителей методам проведения мониторинговых исследований и наблюдений за деятельностью ребенка. Изучением его индивидуальных возрастных особенностей физического, психического развития и двигательной подготовленности. Вовлечение родителей в процесс изучения индивидуальных особенностей и раскрытие потенциальных возможностей ребенка позволяет выстраивать вектор его индивидуального развития.

- *Мотивационное-формирование* мотивов и потребностей в здоровом образе жизни через организацию разнообразных форм совместной работы с родителями и детьми, вовлечение их в различные виды деятельности (участие в спортивных и творческих мероприятиях ДОО, города, края, организация спортивных выходных.)

- *Интеллектуальное* - получение детьми и родителями суммы теоретических знаний о здоровом образе жизни, видах спорта, систем тренировок.

- *Двигательное* - непосредственное участие в спортивных мероприятиях ДОО, города, края, в организации спортивного выходного, встречах со спортсменами.

- *Технологическое* - связанное с обучением родителей технологиям спортивно-ориентированного физического воспитания детей для самостоятельного использования в домашних условиях и активизации двигательной деятельности ребенка.

3.Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение программы.

Обучение катанию на роликовых коньках должно быть безопасно для ребенка. Поэтому необходимо дать консультацию родителям о приобретении роликов и средств защиты в соответствии с возрастом и физическими особенностями будущего роллера. Чаще это ролики для фитнеса, детские (раздвижные, жесткий высокий ботинок). Так же необходим специальный рюкзак, в который детям удобно самостоятельно складывать и переносить всю экипировку. В гигиенических целях в нем должны быть влажные салфетки, запасные носки, бутылочка с питьевой водой.

3.2. Организация образовательной деятельности детей, тематический план

Рекомендации

Группы делятся по возрастному принципу и уровню подготовленности детей (умеющие, не умеющие и хорошо катающиеся).

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме зачета, показательных выступлений перед родителями и сверстниками, выступления в концертной деятельности.

Занятия проводит инструктор по физической культуре в спортивном зале, имеющем тонкое ковровое покрытие. Только при условии уверенного катания, ребенок может быть допущен к занятиям на улице (стадионе). Практически с каждым новичком на начальном этапе инструктор занимается индивидуально (по 10-15 минут) Как только ребенок начинает уверенно ходить на роликах, он включается в группу сверстников.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин.

Самым лучшим временем для обучения катанию на роликовых коньках являются дневные и вечерние часы: с 11 до 12 и с 16 до 18 часов. В это время наиболее активно работает мышечная система и разогрет организм.

Тематический план

№	Содержание	К-во часов
1.	Правила безопасного катания на роликовых коньках.	1
2.	Катание по прямой с предметами. Эстафета	1
3.	Катание по прямой с предметами. Встречная эстафета.	1
4.	Катание по кругу. Катание по кругу с ускорением.	1
5.	Прокат спиной. Упражнение «Ёлочка».	1
6.	Подвижные игры. Поворот переступом на скорости.	1
7.	Упражнение «Песочные часы». ОФП.	1
8.	Прокат дугой «Кораблик».	1
9.	Прокатывание в паре синхронно. Подпрыгивание, перепрыгивание.	1
10.	Музыкально-ритмическая композиция «Маленькая страна»	1
11.	Подвижные игры.	1
12.	Поворот на 360°. «Двойной колодец».	1
13.	Музыкально-ритмическая композиция «Время вперед».	1
14.	Прокат по прямой с изменением скорости.	1
15.	ОФП. Элементы акробатики (без роликов).	1
16.	Прокат в паре с поворотом. Прокат на одной ноге.	1
17.	Закрепление упражнения «Колодец». Противоход	1
18.	Поворот в прыжке на 180°.	1
19.	Музыкально-ритмическая композиция «Ой, да Краснодарский край».	1
20.	Музыкально-ритмическая композиция «Ой, да Краснодарский край».	1
21.	Игры-эстафеты. ОП.	1
22.	Разбег и прокат на одном коньке. Упражнение «Пистолетик».	1
23.	Прокат по диагонали, петля.	1
24.	Музыкально-ритмическая композиция «Метель».	1
25.	Упражнение «Косичка». Прокат на выносливость.	1
26.	Дорожка шагов.	1
27.	Прокат на одной ноге «Цапля стоит» и «Цапля летит»	1

28.	Музыкально-ритмическая композиция «Барыня».	1
29.	Музыкально-ритмическая композиция «Казачи».	1
30.	Прокат спиной вперед, повороты. Упражнение «Ёлочка».	1

3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Важным условием успеха данного направления работы является создание развивающей предметно-пространственной среды, отвечающей современным требованиям и задачам формирования физической культуры.

Насыщение среды материалами, оборудованием и инвентарём для развития детей дошкольного возраста осуществляется в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья, учета особенностей развития воспитанников.

Занятия обучению катанию на роликовых коньках проводятся в спортивном зале (асфальтовое покрытие). Беговые дорожки с разметкой (асфальтовое покрытие).

№	Перечень оборудования	количество
1.	Обруч большой d 95-100 см	10
2.	Лента цветная (короткая 50см)	20
3.	Дуга (ширина 50см, высота 50)	4
4.	Флажок цветной	20
5.	Палка гимнастическая короткая	12
6.	Конус с отверстиями	10
7.	Конус средний	12
8.	Конус маленький	16
9.	Кегли набор	2
10.	Мат гимнастический складной	2
11.	Ключка с шайбой	16
12.	Картотека элементов катания	1
13.	Картотека игр	1

Список литературы

1. Е.В. Демидова «Программа спортивно - ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение». Краснодар: Эконвест, 2017г;

2. - М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС: 2011;

3. Е.В. Демидова Система организации работы с родителями по спортивно-ориентированному физическому воспитанию детей. - Краснодар: Экоинвест, 2016;

4. - Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» (спортивно-ориентированный аспект) / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016.
5. Дементьев Е.М. Роликовые коньки. – СПб.: БХВ-Петербург, 2005.
6. Дынько А.Н. Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг. ООО Изд.-во Современ. Литератор, 2000
7. Захаров Е.М. Конькобежный и роликобежный спорт: соперничество и сотрудничество. Современные роликовые коньки. Сборник научных трудов молодых ученых- Смоленск, 2005.

Примерные подвижные игры на роликовых коньках

1. «Сделай так»

Цель: упражнять в стоянии на коньках, выполнении базовых элементов. Педагог или ребенок показывает движение – дети выполняют. Стоять на коньках; переступание на месте с одной ноги на другую, переступание с продвижением, стойка на одной ноге.

2. «Гуси летят»

Цель: упражнять в выполнении изученных базовых элементов: стойка; посадка; переступание на месте; группировка; переступание с продвижением; движения руками.

Вожак выбирается игрок, который знает больше названий животных и птиц. Вожак придумывает название птиц: «Гуси летят», «Утки летят» и т.д. Дети поднимают руки и машут крыльями. При этом громко говорят: «Летят» и быстро опускают руки. Когда вожак говорит, например, «Щуки летят», игроки могут допустить ошибку и помахнуть руками. У того, кто ошибся, берут фант, который он должен выручить в конце игры (выполнить движения, станцевать).

3. «Кто дальше прокатится на роликовых коньках»

Цель: упражнять в прокате по прямой.

Соревнуются все дети поочередно, липкой лентой отмечается результат каждого, а также фиксируется и лучший результат, обладатель которого объявляется победителем.

4. «Дорожка чемпионов»

Цель: упражнять в прокате по прямой, выполнении базовых элементов скольжения.

Флажками отмечают линию разгона и линию старта. Одновременно берут старт два – три игрока. Добежав до первой линии, до линии старта (4–6 м), они выполняют обусловленные упражнения, стремясь проехать как можно дальше в полуприседе, собирая разложенные на пути 5–6 ленточек. При выполнении этих упражнений правила запрещают отталкиваться после прохождения линии старта.

5. «Ворота»

Цель: упражнять в прокате по дорожкам, приседать и вставать, группироваться.

Устанавливают стойки для прыжков в высоту. На высоте ≈ 110 см кладется планка. Ребенок разгоняется, приседает и старается проехать под ней. Потом планку опускают ниже, еще ниже... Побеждает тот, кто сможет проехать в самые низкие ворота.

6. «Кто первый повернется»

Цель: Упражнять в выполнении поворотов разными способами.

Дети стоят шеренгой на коньках на расстоянии до 3 м друг от друга. На противоположной стороне площадки расставлены флажки. Каждый должен пройти до флажка, сделать поворот возле него и возвратиться назад. Детям не разрешается обходить флажки – они должны выполнять поворот переступанием. Побеждает тот, кто правильно сделал поворот и быстро вернулся назад.

7. «Змейка»

Цель: Упражнять в выполнении поворотов разными способами.

Игра помогает выработать равномерное четкое скольжение. Играющие встают в затылок друг другу, положив руки на талию впереди стоящего соседа. Первый – ведущий – скользит сначала прямо, а затем начинает делать повороты в разные стороны, закручивать и раскручивать круги и т.д. Эти же движения выполняет «змейка». При этом игрокам следует строго выдерживать расстояние между собой и ехать только по следу ведущего. Участник, сбивший «змейку», выбывает из игры, побеждают оставшиеся в «змейке» игроки.

8. «Эстафета с поворотами» (без коньков)

За общей линией старта выстраиваются 2–3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12–18 м от линии напротив каждой команды – набивной мяч (флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, оббегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок оббегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший пробежку встает в конец своей колонны.

Победа, как правило, достается более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

9. «Кегельбан»

Упражнение в поворотах влево, вправо. Закрепление позы роллера, умение контролировать скорость проката.

Две команды игроков. В левой руке кегля. На против (7–8 м) подставка. По сигналу участники прокатываются (по своей дорожке) до подставки, присев ставят аккуратно кеглю, поворот налево (направо), возвращаясь, передают касанием ладони эстафету и встают последними. После того, как все поставят кегли на подставку, капитан поднимает руку.

10. «Вратарь»

Закрепление посадки, катание с предметом.

Игроки стоят в 3 колонны на одной стороне площадки. На противоположной – ворота, в которые надо завести шайбу. Усложнение: обводишь фишки, вернуться с шайбой, передать следующему игроку.

11. «Казачок»

Упражнение в равновесии.

Ширина из 3–5 чел. Разгон. Низкая посадка, руки вперёд – в стороны (сидят в «стульчик»). Опорная нога согнута, вторая выдвигается вперёд на заднем ролике. Прокат в позе «Казачок» до полной остановки. Усложнение: синхронно.

12. «Кузнечик»

Упражнение в прыжках на 2 ногах, мягко приземляясь в низкую посадку (позу «Стульчик»).

2 команды. Разогнавшись, ставим ролики, присев – подпрыгиваем, мах руками. Приземляемся на 2 ролика в позе «стульчик». Препятствия: начерченная мелом линия.

13. «Белка с орешками»

Закрепление поворотов: переступом, не останавливаясь влево (вправо), дугой. На ходу приседать и вставать, поворот выполняется в седе.

Игроки стоят в 3 колонны с одной стороны площадки. Напротив обручи с «орешком» (грибы, шишки, маленькие мячи и др.). По сигналу игроки доезжают (строго по своей дорожке) к обручу и, взяв «орешек» и объехав обруч, возвращаются в свою команду, став последним. Побеждает команда «белочек», приехавшая первой и не нарушившая правил.

Варианты

- а) поворот переступом, приседая
- б) поворот, не останавливаясь влево (вправо)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 63»
(МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 63»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол № 1
25.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр - детский сад № 63»

Е.В. Демидова

25.08.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. СЛАЙДЫ. ТАНЦУЕМ
НА РОЛИКАХ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**



Автор-составитель
педагог дополнительного образования Н.А. Гучемукова

г. Краснодар, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка: цели, задачи	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития старшего дошкольного возраста	5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание по образовательным областям	7
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	8
2.3. Взаимодействие с семьей	9
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение программы	10
3.2. Организация образовательной деятельности детей, тематический план	10
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	12
4. Список литературы	12
5. Приложение	13

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка: цели, задачи.

Роликовые коньки (ролики), как средство оздоровительного физического воспитания занимают важное место в системе физической культуры детей с дошкольного возраста. Это подтверждается тем, что подвижные игры и физическая активность, осуществляемая на роликовых коньках благоприятно воздействует на все системы растущего организма: улучшается сердечно-сосудистая система, увеличивается объем легких, укрепляется опорно-двигательный, нервно-мышечный и вестибулярный аппарат.

Занятия на роликах способствуют развитию основных видов движений. В результате обучения катанию на роликах функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на площадке, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.

Катание на роликах имеет большое воспитательное и образовательное значение. Умения и навыки, полученные на занятиях, используются детьми в самостоятельной деятельности и играх. Игры и упражнения на роликовых коньках (роликах) являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Систематические занятия на роликах, проводимые на воздухе, оказывают положительное влияние на организм детей. Прежде всего, происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятие этим спортом значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения. Умелая организация обучения катанию на роликах помогает ребенку сравнительно легко овладеть двигательными навыками, обеспечивает необходимую психологическую подготовку к преодолению возникающих трудностей.

В процессе занятий ребята получают первоначальные сведения о технике катания на роликах. По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими, они понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т. д. Организм детей дошкольного возраста вполне подготовлен к овладению элементарными навыками катания на роликах. Строение, функции и взаимодействие различных органов и систем в этом возрасте достигают значительного совершенства, что позволяет считать данный возрастной период важным этапом становления движений. Опорно-двигательный аппарат ребенка становится более крепким. Поэтому он может выполнять различные движения, требующие гибкости, силы, упругости. В этом возрасте дети более выносливы, подвижны и ловки.

Программа способствует более эффективному развитию физических качеств, повышению уровня физической подготовленности, уровнем морфо-функционального развития по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Цель программы: углубленное обучение детей катанию на роликовых коньках в доступной форме.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей детей;
- расширение диапазона двигательных навыков и умений;
- формирование навыков самосовершенствования, контроля и самоконтроля;
- развитие творческого потенциала ребенка;
- привитие интереса и любви к спорту;
- воспитание нравственно-волевых качеств и самостоятельности.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена в соответствии с принципами и подходами ФГОС ДО:

- принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В основе программы также лежат педагогические принципы:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития дошкольного возраста

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек- Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзявляя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность.

Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения - создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребенка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности.

Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и

сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты реализации программы:

- расширение фонда двигательных умений, навыков, в том числе спортивных, развития качеств;

Повышение двигательной, познавательной, творческой активности ребенка на основе:

- устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- потребности в самостоятельной целенаправленной двигательной активности, саморазвитии и самосовершенствовании своих способностей для достижения результатов деятельности;

- контроля и самоконтроля, анализа своих достижений;

- развития нравственных, морально-волевых качеств, в том числе толерантности способности к коллективному взаимодействию.

Содействие расширению контактов между образовательными учреждениями и учреждениями дополнительного образования, в том числе спортивной направленности.

Популяризация расширение идей, средств, методов и форм спортивно-ориентированной деятельности.

2.Содержательный раздел

2.1. Содержание по образовательным областям

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о

социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Автоматизация навыков

1. Катание по прямой разными способами.
2. Повороты.
3. Катание по кругу
4. Торможение
5. Скольжение на одном коньке
6. Подвижные игры.
7. Произвольное катание.
8. Отталкиваться одним коньком и прокат на другом.
9. Прокат более длительно на одном коньке.
10. Энергично отталкиваться и длительно прокатываться на одном коньке т.е. длинными шагами (гигантскими шагами).
11. Прокат друг, за другом придерживаясь дистанции.
12. Кататься, размахивая руками, сочетая их с работой ног.
13. Произвольно кататься на площадке.
14. Делать повороты влево и вправо.

15. Обьезжать препятствие: поставленный флажок, кегли и т.д.
16. Упражнения: «Лабиринт», «Ласточка», «Песочные часы», «Восьмерка», «Половина восьмерка».
17. Повороты: по прямой, с разбега по прямой, «Ножницы», по кругу с переступанием, с выездом в ограниченное пространство, разворот, катание по кругу.
18. Торможение: штатный тормоз, «Плугом», «Полуплугом», «Поворот».
19. Игры, эстафеты на закрепление всех элементов.
20. Общеразвивающие упражнения с предметами и элементами акробатики, подвижные игры.

2.3. Взаимодействие с семьей.

По условиям ФГОС ДО семья становится реальным участником образовательного процесса.

В работе с родителями могут быть использованы такие формы как беседы, консультации, анкетирование, организация досугов, кружковая совместная деятельность детей и родителей (рис. 4). Для родителей могут изготавливаться памятки и проводиться фотовыставки, родители могут принимать участие в конференциях, форумах, тренингах, семинарах-практикумах, для них оформляются родительские уголки и стендовые выставки, предлагаются материалы по организации двигательной деятельности ребенка, например, методики проведения подвижных игр.

В беседах с родителями педагог нацеливает их внимание на создание необходимых условий для развития самостоятельности детей, формирования потребности в познавательном общении со взрослыми, признание достижений ребенка со стороны близких и сверстников

Работа с родителями по физическому развитию детей осуществляется по пяти основным направлениям:

- *Диагностическое* - связанное с обучением родителей методам проведения мониторинговых исследований и наблюдений за деятельностью ребенка. Изучением его индивидуальных возрастных особенностей физического, психического развития и двигательной подготовленности. Вовлечение родителей в процесс изучения индивидуальных особенностей и раскрытие потенциальных возможностей ребенка позволяет выстраивать вектор его индивидуального развития.

- *Мотивационное*-формирование мотивов и потребностей в здоровом образе жизни через организацию разнообразных форм совместной работы с родителями и детьми, вовлечение их в различные виды деятельности (участие в спортивных и творческих мероприятиях ДОО, города, края, организация спортивных выходных.)

- *Интеллектуальное* - получение детьми и родителями суммы теоретических знаний о здоровом образе жизни, видах спорта, систем тренировок.

- *Двигательное* - непосредственное участие в спортивных мероприятиях ДОО, города, края, в организации спортивного выходного, встречах со спортсменами.
- *Технологическое* - связанное с обучением родителей технологиям спортивно-ориентированного физического воспитания детей для самостоятельного использования в домашних условиях и активизации двигательной деятельности ребенка.

3.Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение программы.

Обучение катанию на роликовых коньках должно быть безопасно для ребенка. Поэтому необходимо дать консультацию родителям о приобретении роликов и средств защиты в соответствии с возрастом и физическими особенностями будущего роллера. Чаще это ролики для фитнеса, детские (раздвижные, жесткий высокий ботинок). Так же необходим специальный рюкзак, в который детям удобно самостоятельно складывать и переносить всю экипировку. В гигиенических целях в нем должны быть влажные салфетки, запасные носки, бутылочка с питьевой водой.

3.2. Организация образовательной деятельности детей, тематический план

Рекомендации

Группы делятся по возрастному принципу и уровню подготовленности детей (умеющие, не умеющие и хорошо катающиеся).

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме зачета, показательных выступлений перед родителями и сверстниками, выступления в концертной деятельности.

Занятия проводит инструктор по физической культуре в спортивном зале, имеющем тонкое ковровое покрытие. Только при условии уверенного катания, ребенок может быть допущен к занятиям на улице (стадионе). Практически с каждым новичком на начальном этапе инструктор занимается индивидуально (по 10-15 минут) Как только ребенок начинает уверенно ходить на роликах, он включается в группу сверстников.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 мин.

Самым лучшим временем для обучения катанию на роликовых коньках являются дневные и вечерние часы: с 11 до 12 и с 16 до 18 часов. В это время наиболее активно работает мышечная система и разогрет организм.

Тематическое планирование

№	Содержание	К-во часов
1.	Правила безопасного катания на роликовых коньках. Беседа о гигиене.	1
2.	Стойка роллера. Разные исходные положения. Игра «Подними, положи». Прокат по прямой разными способами.	1
3.	Разгон, прокат. Повороты	1
4.	Техника поворота налево и направо переступом	1
5.	Поворот переступом с изменением скорости. Закрепление поворотов. Упражнение «Слалом».	1
6.	Прокат друг за другом придерживаясь дистанции. Подводящие упражнения на координацию работы рук и ног.	1
7.	Поза конькобежца. Прокат гигантскими шагами в позе конькобежца.	1
8.	Сочетание работы ног и рук. Упражнение «Конькобежец». Парная эстафета	1
9.	Катание по кругу. Катание по кругу с ускорением.	1
10.	Катание с изменением направления движения по рисунку на асфальте. Подвижная игра «Эстафета с препятствиями».	1
11.	Прокат по прямой с изменением скорости. Прокат по прямой на скорость. Эстафета.	1
12.	Полуприсед, пружинки. Прокат в полуприседе. Упражнение «Стульчик».	1
13.	ОФП. Элементы акробатики (без роликов). Разбег и прокат на одном коньке. Упражнение «Казачок».	1
14.	ОФП. Элементы акробатики (без роликов). Разбег и прокат на одном коньке. Упражнение «Пистолетик».	1
15.	ОФП. Танцевальные элементы, упражнения для рук (без роликов). Разбег и прокат на одном коньке. Упражнение «Ласточка».	1
16.	Прокат спиной. Упражнение «Ёлочка», чередование прокатов спиной, лицом (переступом, прыжком, поворотом).	1
17.	Торможение скорость. Штатный тормоз.	1
18.	Эстафеты по прямой без предметов и с предметами. Игра «Кегельбан»	1
19.	Произвольное катание. Закрепление полученных навыков. Подпрыгивание. Переступ с разбега.	1
20.	Прокат по прямой на скорость. Штатный тормоз. Обучение прыжку без роликов. Приземление в посадку.	1
21.	Разбег и прокат на одном коньке «Цапля летит», «Ласточка».	1
22.	Разбег и прокат на одном коньке «Пистолетик». Подпрыгивание. Т.Б. при падении.	1
23.	Подпрыгивание. Приземление в посадку. Поворот на 180.□	1

24.	». ОФП. Элементы акробатики (без роликов). Прокат по дуге. Упражнение «Кораблик»	1
25.	Комплекс упражнений с изменением траектории. ОФП. Элементы акробатики (без роликов).	1
26.	Поворот на 360°. «Колодец». Поворот налево «Ножницы».	1
27.	Поворот налево «Ножницы». Подпрыгивание. Приземление в группировке.	1
28.	Перепрыгивание предметов разной высоты. Комплекс упражнений с прыжками.	1
29.	Подпрыгивание, перепрыгивание. Удержание равновесия. Повороты налево, направо. Игра «Перебежки».	1
30.	Прокат в паре по прямой. Прокат в паре по прямой синхронно.	1

3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Важным условием успеха данного направления работы является создание развивающей предметно-пространственной среды, отвечающей современным требованиям и задачам формирования физической культуры.

Насыщение среды материалами, оборудованием и инвентарём для развития детей дошкольного возраста осуществляется в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья, учета особенностей развития воспитанников.

Занятия обучению катанию на роликовых коньках проводятся в спортивном зале (асфальтовое покрытие). Беговые дорожки с разметкой (асфальтовое покрытие).

№	Перечень оборудования	количество
1.	Обруч большой d 95-100 см	10
2.	Лента цветная (короткая 50см)	20
3.	Дуга (ширина 50см, высота 50)	4
4.	Флажок цветной	20
5.	Палка гимнастическая короткая	12
6.	Конус с отверстиями	10
7.	Конус средний	12
8.	Конус маленький	16
9.	Кегли набор	2
10.	Мат гимнастический складной	2
11.	Клюшка с шайбой	16
12.	Картотека элементов катания	1
13.	Картотека игр	1

4. Список литературы

1. Е.В. Демидова «Программа спортивно - ориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение». Краснодар: Эконвест, 2017г;
2. - М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»: 2011;
3. Е.В. Демидова Система организации работы с родителями по спортивно-ориентированному физическому воспитанию детей. - Краснодар: Экоинвест, 2016;
4. - Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» (спортивно-ориентированный аспект) / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016.
5. Дементьев Е.М. Роликовые коньки. – СП: БХВ-Петербург, 2005.
6. Дынько А.Н. Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг .ООО Изд.-во Современ. Литератор, 2000
7. Захаров Е.М. Конькобежный и роликобежный спорт: соперничество и сотрудничество. Современные роликовые коньки. Сборник научных трудов молодых ученых.- Смоленск, 2005.

Упражнение «Хожждение на роликах»

Начинающий роллер во время выполнения этого упражнения смотрится не слишком эффектно, но зато начинать движение, в первый раз встав на ролики, проще всего именно с него. Стоит сделать самый простой шаг – и ролики уже катятся, а вы начинаете движение. Не надо стараться разогнаться, пока что главное – ловить равновесие. Схема выполнения этого упражнения очень проста: поочередно отрывать ноги от земли и переставлять их, стараясь при этом как можно дольше катиться на каждой ноге.

Обратите внимание на главное отличие передвижения на роликах от хождения пешком: оно заключается в том, что во втором случае вы отталкиваетесь носком ноги, а первом – всеми четырьмя колесами, никогда не отталкивайтесь только передним колесом это одна из типичных ошибок, подстерегающих начинающего роллера и могущих приучить его к неправильной стойке. Не забывайте и о постоянном наклоне вперед и согнутых в коленях ногах.

Упражнение «Лыжный ход»

Цель этого упражнения – привыкания тела к роликам. Во время его выполнения ноги должны находиться на ширине плеч и перемещаться строго параллельно друг другу – правая вперед, левая назад, потом наоборот.

В отличие от классического лыжного хода (того, что на лыжах) здесь не надо отрывать пятку от асфальта, наоборот, все колеса должны всегда касаться поверхности!

Упражнение не требует отталкивания и набора скорости. Напротив, набрав скорость, только раскатывайте ногами вперед – назад. Через 10 минут вы почувствуете, насколько проще станет раскатывать ролики, и приобретете уверенность, необходимую для освоения более сложных элементов. Постепенно увеличивайте расстояние между ногами, каждый раз уводя одну ногу дальше вперед, а другую – дальше назад, и скорость движения ног. Центр тяжести тела не должен смещаться в сторону одной из ног!

Упражнение «Змейка»

Выполнение этого упражнения больше всего напоминает слалом на ровном месте. Расставьте небольшие предметы по прямой линии на расстоянии примерно полутора метра друг от друга, возьмите небольшой разгон и начните их объезжать.

Начните с положения «ноги на ширине плеч», но постепенно сближайте их, работайте в основном корпусом. Не отрывая передних колес от асфальта, слегка переносите тяжесть тела на задние колеса, старайтесь держать ноги вместе. Когда освоитесь, начинайте увеличивать скорость. Для усложнения можно поставить банки на расстояние метра друг от друга.

Типичной ошибкой при выполнении этого упражнения будет катание на прямых ногах. Если вы согнете ноги в коленях и наклоните корпус вперед, маневрировать будет значительно проще.

Упражнение «Лабиринт»

По сути своей это упражнение – та же самая «змейка», только с одним отличием: предметы следует расставить на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. При катании следует стараться объезжать их, не сбивая. Избегайте ездить по прямой, старайтесь все время маневрировать и поворачивать. Для усложнения задачи можно наметить определенный маршрут прохождения «лабиринта».

Упражнение «Пробежка»

Пробежка относится к более сложным, т.н. «продвинутым» упражнениям и представляет собой не что иное, как имитацию бега – перескок с одной ноги на другую с условием временного отрыва обеих ног от поверхности. Помните про наклон тела вперед и ни в коем случае не отталкивайтесь от земли передними колесами: при отталкивании должны быть задействованы все четыре колеса одного ролика сразу. При приземлении сильнее сгибайте опорную ногу.

Упражнение «Подпрыгивание»

Подпрыгивание, точнее подпрыгивание с двух ног делается при участии всеми восьми колес. После отталкивания очень важно приземлиться на ноги в исходное положение – одна нога на полролика или чуть больше впереди другой, в противном случае вы начнете заваливаться вперед или назад.

Упражнение «Разворот»

Это упражнение выполняется по схеме «передние колеса – задние – снова передние». Встаньте боком по направлению движения, согните ноги и, оторвав пятки от земли, стоя на носках, поворачивайте ролики задом по направлению движения. Потом, встав на пятки, оторвите от асфальта носки и поверните ролики передом по направлению движения. Если вы все сделали правильно, у вас получится своеобразный танец, «исполняя» который, вы двигаетесь в сторону, постоянно чередуя повороты на передних и задних колесах. Для того чтобы упростить это движение, можно немного недоворачивать ролики при перестановках, т.е. делать обороты не на 180 градусов, а поменьше, вплоть до 90 градусов.

Задний ход

Немного освоившись на роликах, многие испытывают желание научиться кататься спиной вперед. И вовсе не потому, что это необходимо для езды по городу. Напротив, на городских улицах такой шик может быть попросту опасен – как для прохожих, так и для самого роллера. Однако, может быть, именно поэтому езда спиной вперед кажется столь увлекательной; да и кроме того, это просто красиво.

Поначалу езда спиной вперед требует значительных усилий; на первых порах трудно бывает перебороть страх. Некоторые роллеры признавались, что при этом чувствовали себя космонавтами в открытом космосе: «...за спиной скрывается полная неизвестность, и ты вынужден буквально отдаться на волю стихии – на самом деле, конечно же, твоих роликов, - которая увлекает тебя совсем не туда, куда тебе хотелось бы...». Но любая сложная задача может быть решена, и решена успешно.

Для начала стоит запомнить несколько простых правил:

1. Всегда надо стараться смотреть, куда вы двигаетесь, т.к. нет ничего веселого в том, что вы можете упасть, врезавшись спиной в какую-нибудь мирную бабушку. Поэтому с самого начала старайтесь привыкать смотреть через плечо, если вы едете «задним ходом». Для того чтобы чувствовать себя увереннее и устойчивее, ставьте одну ногу чуть впереди

другой, хотя бы как в исходной позиции – на полботинка.

3. Не держите ноги прямыми, согните их в коленях хотя бы немного, и вам будет проще сохранять равновесие.

4. Обязательно надевайте защиту, чтобы в случае падения отделаться минимумом последствий.

Переходя от теории к практике, вернитесь на площадку с ровным асфальтом, где вы делали свои первые шаги на роликах, или найдите другую подобную. Будет хорошо, если на этой площадке будут объекты, от которых можно оттолкнуться руками: стена дома, скамейка, забор и т.п. Стоит, кстати, обратить внимание и на количество катающихся на ней роллеров, для которых вы можете оказаться помехой и которые могут помешать вам.

Не старайтесь сразу научиться на ходу развернуться и поехать «задним ходом», начните с простого: оттолкнитесь руками от опоры (скамейки, стены, в крайнем случае – от рук товарища) и немного прокатитесь спиной вперед. Постарайтесь освоиться в этом положении. После того как вы получите первую порцию ощущений, настанет время освоения техники.

Еще несколько упражнений

Упражнение «Песочные часы»

След, оставляемый вашими роликами при выполнении этого упражнения, должен напоминать форму песочных часов (см. рис. 4 б). Вы начинаете движение из положения ноги вместе, пятки слегка разведены в стороны, а носки касаются друг друга.

Рис. 4. «Песочные часы» : а – положение ног; б – след на асфальте

Во время движения ваши ноги расходятся в стороны, сходятся вместе и снова расходятся. Немного согнув колени, начинайте, распрямляя ноги, «выталкивать» ролики по ходу движения; это действие повторяется каждый раз, когда ноги сходятся вместе – в наиболее узком месте «песочных часов»: за счет такого «выталкивания» вы набираете скорость. Чтобы было легче маневрировать, описывая роликами нужные дуги, слегка переносите вес на передние колеса роликов (см. рис. 4 а).

Когда же «песочные часы» начнут получаться легко и свободно, можно переходить к более сложному способу движения «задним ходом» - к «восьмерке».

Упражнение «Восьмерка»

Как можно догадаться по названию, при этом способе движения рисунок, который чертят на асфальте ваши ролики, должен напоминать восьмерку (рис. 5, б). Поставьте ноги одну впереди другой, так чтобы между носком заднего конька и пяткой переднего было небольшое расстояние. Чуть - чуть согните ноги, равномерно распределив вес на обе ноги (рис. 5, а).

Выполнение «Восьмерки» начните с вариации упражнения «Песочные часы», но старайтесь при этом, чтобы в «узком» месте «песочных часов» одна нога всегда была впереди, а другая сзади и расстояние между ними оставалось приблизительно постоянным. Когда это начнет у вас получаться, просто продолжите движение, так чтобы траектории роликов пересеклись. В идеале, двигаясь восьмеркой, вы должны объезжать фишки на слаломной дорожке.

Рис. 5 «Восьмерка»: а – положение ног; б – след на асфальте

Рис. 6 «Половина восьмерки»: а – положение ног ; б след на асфальте

Если поначалу «восьмерка» покажется вам чересчур сложной, можете начать с выполнения «половины восьмерки» (рис. 6). Фишки на слаломной дорожке таким способом, конечно, не объехать, зато это движение гораздо проще и выглядит вполне достойно. Фактически при таком способе движения одна нога движется по прямой, а вторая делает свою часть «восьмерки».