

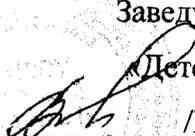
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №21»

Рассмотрено  
на педагогическом совете №1  
МДОУ «Детский сад №21»

31.08. 2017 года

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ  
«Детский сад №21»

  
/В.В.Калинина/

**Дополнительная образовательная программа**  
**«Победители льда»**  
**для детей 4-7 лет**

Автор-составитель программы:  
инструктор по физической культуре  
Жданова Елена Леонидовна

г. Кириши  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Послительная записка</b> .....	3
<b>1. Цель и задачи программы, актуальность</b> .....	4
<b>2. Особенности организации учебного процесса</b> .....	5
<b>3. Учебный план</b> .....	7
<b>4. Методическая часть</b> .....	8
<b>5. Система контроля и зачетные требования</b> .....	16
<b>6. Врчисбный контроль</b> .....	20
<b>Литература</b> .....	21

### Пояснительная записка

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Очень важной составной частью гармонично-развитой личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности.

Исходя из этого, назрела острая необходимость поиска новых путей физического и двигательного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению, как жизненной потребности быть здоровым, сильным, смелым.

С этой целью была разработана дополнительная образовательная программа

«Первые шаги на льду». Катание на коньках является эффективным средством укрепления здоровья и физической подготовленности детей. Систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребенка и, особенно, на развитие органов дыхания и дыхательной мускулатуры, также значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата. Обучение основам катания на коньках способствует развитию физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости и др.) и формированию нравственных качеств (настойчивости, смелости, коллективизма и дружбы, трудолюбия, самостоятельности и навыков взаимопомощи), воспитанию интереса к зимним видам спорта: хоккею с шайбой и с мячом, фигурному катанию, скоростному бегу на коньках. Полученные навыки катания на коньках являются отличным средством для дальнейшего физического совершенствования в этих видах спорта. Даже, если воспитанники не найдут в организованные секции, кружки, то они могут самостоятельно заниматься на бесплатных катках, ледовых площадках и даже на снежных площадках во дворах, тем самым приближаясь к здоровому образу жизни, самостоятельно организуя свой досуг, укрепляя здоровье.

Настоящая программа для МДОУ «Детский сад №21» составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»  
Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 №50. ст.6242; 2011, №50, ст.7354;  
ФЗ №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05  
ФЗ №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические  
требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных  
образовательных организаций»

- приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г.

Численный объем занимающихся, объем тренировочной работы устанавливается  
администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Данная дополнительная образовательная программа «Первые шаги на льду»  
предназначена на воспитанников дошкольного возраста 5-6 лет, срок реализации программы  
составляет 1 учебный год.

1. Актуальность программы заключается в возможности обучения катанию на  
лыжах детей старшего дошкольного возраста в закрытом помещении на синтетическом  
льдовом покрытии.

#### Ожидаемые результаты

- Улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения  
мышечного тонуса

- Улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной  
систем

- Повышение уровня общефизической подготовки

- Формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и  
физическому здоровью

- Владение навыками простого катания на коньках

- Уверенное участие в подвижных играх, спортивных играх с элементами  
лыжных игр-эстафет на льду

- Знание ребенком правил безопасности катания на коньках и умение их  
использовать

- Усвоение ребенком способов самостраховки при падении

- Приобщение детей к здоровому образу жизни

#### Цель программы

- Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через ~~обучение~~ детей катанию на коньках

### Задачи программы

#### 1.Оздоровительно-развивающие

- Профилактика простудных заболеваний

#### Приобретение навыков правильного дыхания

- Адаптация воспитанников к повышенным физическим нагрузкам, а в ~~различных~~ и к занятиям в спортивных секциях

#### 2.Воспитательные

- Приобретение знаний, навыков необходимых для формирования стереотипа ~~здорового~~ образа жизни

- Формирование знания о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, ~~силу~~ и силу человека

- Приобщение родителей к активной совместной спортивно-оздоровительной ~~деятельности~~ для формирования здорового образа жизни

#### 3. Обучающие

- Развитие и совершенствование двигательных функций

- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации ~~движений~~, равновесия, чувства ритма и темпа

- Развивать у детей навыки взаимодействия при выполнении различных ~~упражнений~~

- Развивать у детей умение анализировать игровую ситуацию, навыки ~~самоконтроля~~

#### 2. Особенности организации учебного процесса

Программный объем тренировки в спортивно-оздоровительной группе разработан на ~~весь~~ учебный год.

Таблица 1.

Год обучения	Количество академических часов		Количество детей в группе
	в неделю	в год	
1			15
	2	72	

Учитывая возраст воспитанников и новизну программы, для успешного освоения занятия в группе должны сочетаться с индивидуальной помощью тренера-инструктора каждому ребенку. Практика показала, что оптимальное количество детей в группе не должно превышать 15 человек. В группу принимаются все желающие дети, с достаточным уровнем физического развития.

На всем этапе обучения работает принцип «от простого к сложному».

**Для реализации данной программы необходимы**

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой
- ледовая площадка
- спортивный инвентарь (мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи для бросков и прочее);
- спортивная экипировка для занятий на льду и в спортивном зале
- медицинская справка детского врача педиатра о разрешении заниматься в спортивной секции.

При обучении катанию на коньках следует применять такие методы как:

- словесные
- наглядные
- практические (проводка по элементу)

Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомляемость. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С занятием проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

**Общеразвивающие упражнения** – это комплексы упражнений, направленных на развитие и решение основных задач тренировки.

**Специально-подготовительные упражнения** – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для юных воспитанников особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия.

При организации тренировочных занятий с детьми применяют различные методы: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных тренерами, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления. Наиболее разнообразное при обучении смешанное использование различных методов организации, способствующее к повышению эффективности тренировок.

Программа предусматривает обязательное включение открытых занятий для детей с наглядной демонстрацией результативности детей. Для поддержания стимула на открытых занятиях с детьми 5-6 лет рекомендуем использовать способы поощрения.

### 3. Учебный план

В программе распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе тренировки, утвержденными документами. Годовой объем работы определяется из расчета недельного объема работы для данной группы на 36 недель занятий в год.

Таблица 2. Учебный план тренировочных занятий для детей 4-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе

№	Разделы подготовки	Количество часов в месяц	Количество часов за год
1	Краткие теоретические сведения	+	+
2	Общая физическая подготовка (час)	2	18
3	Специальная физическая подготовка (час)	1	9
4	Тактическая подготовка (час)	1	9
5	Ледовая подготовка (час)	4	36
6	Тестирование (кол-во в год)		2
	Всего часов:	8	72

Итогами реализации дополнительной общеобразовательной программы являются:

- сдача промежуточных и итоговых нормативов, общефизической подготовленности обучающихся;
- промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов проводится 2 раза в год:
  - текущая - в конце первого полугодия (декабрь)
  - и годовая - в конце учебного года (май).

Продолжительность занятий в учебном плане обозначена в академических часах.

Один академический час равен 30 минутам

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся.

Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма воспитанников к учебно-тренировочному занятию (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и улучшения эмоционального состояния юного спортсмена.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за юными спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям в спортивной секции и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

#### 4. Методическая часть

При проведении учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном занятии необходимо уделять большое внимание технике безопасности, как в спортивном зале, так и на льду. В журнале посещаемости должна быть страничка проведения занятий по технике безопасности с обозначением темы и подписей родителей об ознакомлении с требованиями правил поведения детей и родителей (2 раза в год).

В дополнительную образовательную программу «Победители льда» входят следующие разделы:

↓ **Краткие теоретические сведения:**

- влияние спорта на детский организм и укрепление здоровья ребенка;
- история развития коньков в мире и в России;
- элементарные сведения о строении детского организма;
- гигиенические навыки юного спортсмена для занятий в помещении и на улице;
- режим питания, режим рационального построения дня, соотношения объемов

**нагрузок и отдыха;**

- терминология первичных элементов техники хоккея с шайбой, фигурного катания.

↓ **Общая физическая подготовка:**

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- строевые упражнения;
- упражнения для развития мышц рук, ног, пресса.

↓ **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка
- спортивные игры (футбол, хоккей, волейбол)
- подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны" и иные)
- спортивные эстафеты

↓ **Тестирование:**

- сдача нормативов по ОФП
- тестирование на льду

↓ **Подвижные игры:**

- «чай-чай-выручай»
- «два медведя»
- «совушка»

- «третий лишний»
- «два мороза»
- «кошки, мышки»
- «перестрелка»

• **Игровые общеразвивающие упражнения для детей 4-7 лет**

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы ~~общеразвивающих~~ упражнений (по необходимости) для восстановления организма и ~~выполнения~~ ~~Особое внимание~~ фиксировать внимание на основную стойку – отведение крестцовой ~~части позвоночника~~ назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя – при ~~таких~~ упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата. Все ~~упражнения~~ проводятся в игровой форме (без счета).

**Комплекс № 1**

**«Котятки на скамейке»**

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, рыба на шнуре.

И.п. – сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку ~~сзади~~.

Техника выполнения: На слова «Котятки покажите лапки ~~«они-вершки»~~» Дети поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводит в стороны. В этом положении стараются удержать их до тех пор, пока взрослый не скажет: «Мяу!»

Выполнять 4-5 раз.

**2. Котятки играют в прятки.**

И.п. – ноги вытянуты вперед.

Техника выполнения: На слова «Спрятались котятки» - дети поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению к взрослому). На слово «Мяу!» возвращаются в исходное положение. Затем взрослый уходит в левую сторону.

Выполнять по 3-4 раза в каждую сторону.

**3. Мышка играет с киской.**

И.п. – ребенок лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол.

Техника выполнения: Взрослый на шнуре держит мышку и говорит: «Киски, киски, не зевайте, с мышкой поиграйте!». Дети одновременно от пола поднимают руки и ноги. Взрослый проносит перед ними мышку, чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в.п.

Выполнять 3-4 раза.

## Комплекс № 2

### Проведи мяч

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу тренера ~~они~~ они ведут мячи ногами с продвижением вперед. Кто из детей быстрее ~~дойдет до флажка~~ (флажок, кегля), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребенок, который больше ~~набрал очков~~.

### Задержи мяч

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом. Водящий ~~по очереди~~ прокатывает мяч ногой каждому из стоящих по кругу. Тот, в свою очередь, ~~должен~~ быстро оттолкнуть его (несильно) ногой водящему.

### Не давай мяч

Дети размещаются в произвольном порядке и перебрасывают ~~друг другу мяч~~. Водящий старается овладеть мячом, перемещаясь по залу. Поймав мяч, ~~он~~ он быстро бросает его в любого игрока. Ребенок, в которого ~~попал мяч~~ попал мячом, становится водящим, а прежний водящий встает на его место. Побеждают те ~~дети~~ дети, которые были меньше число раз в роли водящего.

### Поймай обруч (юла)

Ребенок ставит обруч ободом на пол, сверху придерживая ~~его рукой~~. Быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной ~~оси~~ оси, затем быстро отпускает руку, дает обручу покрутиться и ловит его. ~~Выигрывает тот, кто~~ ~~не~~ ~~разу~~ ~~не~~ ~~уронит~~ ~~обруч~~.

### Кто дальше прокатит обруч.

Дети стоят в шеренги вдоль линии на расстоянии одного ~~шага друг от друга~~. По сигналу тренера каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова ~~отталкивает~~ отталкивает, прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребенок ~~останавливается~~ останавливается и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех.

### Кто быстрее (с обручем)

На полу разложено несколько обручей в произвольном ~~порядке~~. Дети ~~бегают~~ бегают вокруг них, по первому сигналу тренера быстро берут любой ~~обруч~~ обруч и делают произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его ~~по полу~~). По второму сигналу дети быстро в прыжке впадают в обруч и приседают.

### Не теряй домик (с обручем)

По полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ~~ребенок~~ ребенок ~~становится~~ становится в обруч (домике). По первому сигналу тренера дети быстро ~~выпрыгивают из обруча~~ выпрыгивают из обруча и выполняют произвольные движения. В это время тренер убирает один ~~обруч~~ обруч.

сигналу дети выполняют в определенной последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащенная ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в 11 полуприседе, на пятках, на носках и т.д. На слова тренера «Все в домик!» дети быстро должны занять свой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова. Выигрывает тот, кто не остался без обруча.

#### **«Цапля»**

Обручи 7-10 штук разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

#### **Поскорей пролезай (с обручем)**

Дети стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонной разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м. от детей). Расстояние между обручами 40-50 см. По сигналу тренера «Бегом» двое детей, стоящих впереди бегут по направлению к обручам, быстро берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят его как юлу (2-3 раза), быстро ловят и кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание.

#### **Догнать соперника.**

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера играющие выполняют задание в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, бег 2-3 мин, ходьба на носках, и т. д. Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждает.

#### **Я впереди.**

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги разных размеров, гимнастические скамейки, обручи). По сигналу тренера дети бегут за ведущим (первым в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится ребенок, стоящий за ним, а прежний встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли ведущего.

#### **Комплекс № 3**

### Упражнения со скакалкой

Задачи: учить детей прыгать через короткую скакалку, сохранять равновесие после кружения со скакалкой, с остановкой и выполнением различных фигур.

- **и.п.** скакалка сложена пополам, натянута двумя руками, опущена вниз:
  - 1- руки со скакалкой вверх
  - 2-завести за плечи 6-8 раз
  - 3- как 1
  - 4 – и.п.
  
- **и.п.** скакалка за плечами, натянута двумя руками
  - 1 повернуться вправо (влево)
  - 2 прямо локти свести вместе 8 раз
  
- **и.п.** скакалку расправить во всю длину, взять за ручки, натянуть ее, наступив на середину.
  - 1,2,3,4 наматывая скакалку на кисти рук, наклонится вперед
  - 5-8 вернуться в и.п. 6 раз
  
- **и.п.** стойка ноги врозь, руки впереди со скакалкой, сложенной вчетверо
  - 1 присед руки вверх
  - 2 и.п. 8-10 раз
  
- **и.п.** скакалка натянута за спиной, руки в сторону
  - 1-4 повороты переступанием на 360 градусов вправо
  - 5-8 повороты переступанием на 360 градусов влево
  - остановка и выполнение удержания в позиции «цапля» 4 раза
  
- **и.п.** скакалка сложена вдвое на полу:
  - 1 прыжок вперед через скакалку
  - 2 прыжок назад через скакалку 8-10 раз
  
- **и.п.** скакалка сложена вдвое на полу:
  - 1 прыжок правым боком через скакалку 8-10 раз

-2 прыжок левым боком через скакалку

### **Подвижные игры со скакалкой**

1. «Удочка» Дети стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а дети перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры.

2. «Фигура» аналогично игре «Море волнуется раз», но со скакалкой в руке.

#### **• Специальные физические упражнения**

↓ Для развития координации движений.

1. Ходьба с выполнением различных движений рук под счет

2. Бег спиной вперед

3. «Каракатица» вперед, назад

4. Ходьба на четвереньках вперед, назад

5. Вращение руками в разные стороны одновременно

6. Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.

7. «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.

8. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.

9. Ловля резинового мяча двумя руками.

10. Бросок мяча по мишеням на стенке.

↓ Для развития вестибулярного равновесия.

1. Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.

2. Прыжки с поворотами на 180-360 градусов

3. Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении

4. Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.

5. Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз

6. Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.

7. Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».

8. Махи ногой к одноименной руке.

9. Махи ногой в сторону.

10. Круговые движения туловищем в стойке на коленях.

11. Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.

12. Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.

13. Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».

14. Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.

15. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.

16. После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

17. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

↓ Для развития связок голеностопного и коленного суставов.

1. Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях

2. Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках

3. Гусиный шаг

4. Подъем на носок на одной и двух ногах

5. Различные прыжки

6. Хожение в фигурных ботинках по залу

7. «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки

8. «Каракатица»

↓ Для развития гибкости.

1. Маховые движения с полной амплитудой

2. «Рыбка»

3. «Фонарики»

4. Мост

5. «Складочки» сидя и стоя

6. «Лодочки с раскачиванием»

7. Удержание ног на определенной высоте

8. «Кошечка» сердится, добрая.

9. Скручивание туловища во всех плоскостях

10. Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

• **Ледовая начальная подготовка.**

1. Ходьба вперед

2. Ходьба назад

3. Ходьба приставным шагом, левым – правым боком

4. «Цапелка» ходьба вперед, поднимая поочередно одну ногу, руки в

стороны

5. «Фонарики» вперед
6. «Фонарики» назад
7. «Змейка» вперед лицом
8. «Змейка» спиной вперед
9. «Саночки»
10. «Елочка»
11. Совмещение двух упражнений «Фонарики» и «Саночки»
12. «Гармошка»
13. Торможение одной ногой
14. Торможение «полуплугом»
15. Пистолетик с помощью тренера

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

#### **Подвижные игры на льду**

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

#### *Игровые задания:*

1. «**Воротики**» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

2. «**Фонарики**» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

3. «**Фонарики – салки**» Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.

4. «**Салочки**» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

5. «**Веселые эстафеты**» с различными предметам.

#### **5. Система контроля и зачетные требования**

Для перевода воспитанников с одного этапа подготовки на следующий этап необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке):

**1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1.	Прыжок в длину с места	2	70 см 90 см	Низкая Высокая
2.	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 с. 8 и более раз за 30 с.	Низкая Высокая
3.	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 8 с. До 8 с.	Незачет Зачет
4.	Челночный бег	1	4по 9 метров	Без учета времени
5	Мост из положения лежа	2	Высокий мост Низкий мост	Зачет Незачет
6.	Прыжки на скакалке	1	5 раз подряд менее 5 раз подряд	Зачет Незачет
7.	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры	1	3 раза на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 3 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
8.	Шпагаты	2	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов  4 балла  3 балла

**3. ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭТАП**

<b>№№ п/п</b>	<b>Элементы</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Оценка</b>
1.	«Цапелка»	Скольжение на одной ноге, подтягивая другую к груди	Зачет Незачет
2.	«Саночки»	Скольжение на двух ногах, попеременный присед - вставание	Зачет Незачет
3.	«Самокат»	Скольжение на одной ноге, отталкиваясь другой	Зачет Незачет
4.	«Змейка»	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет Незачет
5.	«Елочка»	Полуприсед на две ноги, толчок одной, скольжение на другой	Зачет Незачет

**4. ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КОНЕЦ ГОДА**

<b>№№ п/п</b>	<b>Элементы</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Оценка</b>
1.	«Елочка»	Полуприсед на две ноги, толчок одной, скольжение на другой	Зачет Незачет
2.	«Саночки»	Скольжение на двух ногах, попеременный присед - вставание	Зачет Незачет
3.	«Саночки» спиной	Скольжение на двух ногах, попеременный присед – вставание. Вес тела переносится вперед.	Зачет Незачет
4.	«Фонарик»	Надавливание на колени, сжатие ног	Зачет Незачет
5.	«Фонарик» спиной	Надавливание на колени, сжатие ног. Удерживать вес тела впереди.	Зачет Незачет
6.	«Гармошка»	Ритмичные закручивания тазом, руки строго в стороны.	Зачет Незачет
7.	«Змейка» вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет Незачет

8.	Торможение «плугом»	Передняя нога носком вперед, вторая нога – буквой «Т», туловище держим прямо	Зачет Незачет
----	------------------------	--	------------------

### **Тестирование, их организация и проведение.**

К тестированию допускаются дети, прошедшие курс обучения по данной программе. Воспитанники принимают участие в тестировании по ОФП и ледовой подготовке один раз в год. В промежуточный этап подготовки проводятся мини тесты для оценки подготовки обучающихся.

#### **Тесты:**

1. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.

2. Прыжки в длину с места. Дается две попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.

3. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

4. «Пистолетик» выполняется у опоры. Пятка опорной ноги не должна отрываться, свободная нога не касается пола.

5. Гибкость. Тест можно выполнять стоя и сидя, но с обязательным выпрямлением ног в коленном суставе. Из исходного положения - сидя ноги врозь на ширине плеч сделать наклон вперед с 3-х секундным удержанием вытянутых рук на полу. Специальной линейкой тренер производит замер. Стоя на скамейке ноги врозь выполняется наклон вперед, а тренер замеряет результат.

6. Челночный бег 4 х 9 м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 9 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

## **6. Врачебный контроль**

В начале года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе «Первые шаги на льду» является контроль за состоянием здоровья.

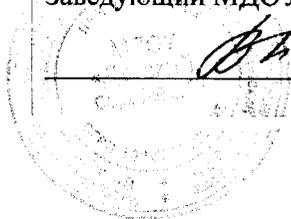
## 7. Литература:

1. Абсалямова И. В., Богданова Е. В. Фигурное катание. Комментарии к судейству. М., ФиС, 1989.
2. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»: Кн. Для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. - 159 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. -М.: ФиС, 1991.-288 с.
4. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
5. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-Спорт, 2006. – 64с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиСД985.-174с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физическая культура и спорт. 1980.
8. Глязер С. В. Азбука начинающего фигуриста. М., ФиС, 1996.
9. Ишматов Р.Г., Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР - Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008
10. Колосков В.И. Подготовка хоккеиста: техника, тактика / В.И. Колосков 11. Климин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
12. Мишин А. Н. Фигурное катание для всех. Лениздат, 1996.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.
14. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста».изд-во М. «Просвещение» 1986
15. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева

ПРОШЕТО ПРОНУМЕРОВАНО

*21 (двадесет и еден) лист*

Заведующий МДОУ «Детский сад №21»



*[Handwritten signature]*

В.В. Калинина

