**План кружковой работы**

**Физ. инструктора Галатовой Т.В**

**«Ледниковый период»**

**Кружковая работа по обучению детей катанию на коньках.**

**Пояснительная записка**

**Катание на коньках** — это один из важнейших видов спортивных упражнений.  
Оно имеет циклический характер, т.е. многократную повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности и большую амплитуду этих движений.  
Катание на коньках принадлежит к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить данные упражнения, и они доступны для ребенка с разной физической подготовленностью.  
Катание на коньках — прекрасное упражнение для детей и взрослых — также является одним из любимых видов активного отдыха. Систематические занятия на коньках положительно влияют на организм ребенка и имеют огромное значение для оздоровительного, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.  
Во время катания на коньках можно быстро передвигаться на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость и выносливость. Ребенок обретает бодрость, легкость при скором передвижении, ему приятно дышать холодным свежим воздухом.  
Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны физ. инструктора способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность детей.

**Цель:** – обучение детей простому катанию на коньках.

Обучение катанию на коньках осуществляется с помощью двух периодов: подготовительный период и основной.

**В подготовительном периоде решаются следующие задачи:**

1.Вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках;

2. Обеспечить общую физическую подготовку детей.

3. Формировать первоначальные двигательные представления о технике катания на коньках;

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

5.Усвоить способы самостраховки при падении.

**В основной период обучения решаются следующие задачи:**

1. Формирование новых двигательных навыков катания на коньках и закрепление движений, уже имеющихся после подготовительного периода обучения.

2.Продолжать обучение технике отталкивания на одном, поочередно на двух коньках в катании по прямой.

3. Учить катанию по кругу. Приучать сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков.

4. Учить поворотам и торможению.

**Методика обучения детей старшего дошкольного возраста катанию на коньках**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Возрастные особенности физического развития детей | Основные задачи (по М.А. Васильевой) | Методы и приёмы | Условия выбора методов |
| **5-6 лет** | Детям свойственны смелость, наличие устойчивого интереса к спортивным упражнениям | Сохранять равновесие на коньках. Принимать правильное исходное положение. Скользить на двух ногах с разбега, выполнять повороты, скольжения, торможения, отталкиваться на правой и левой ноге и др. | Практико-словесный  - показ образца;  - совместные действия;  -показ с объяснением  -поощрения  Наглядный  -иллюстрации из книг;  -фотографии;  -оборудование. | Применять методы в комплексе.  Проявлять терпение и терпимость.  Методы воспитания следует применять тактично.  Преобладающим должны быть практические методы |
| **6-7 лет** | Детям характерна способность управлять своими движениями. | Словесно- практический  - показ хорошо катающегося ребёнка;  -указания;  -поощрения.  Наглядный  -иллюстрации из книг;  -фотографии;  -оборудование. | Метод должен быть заранее подготовленным. Метод не должен применяться однотипно ко всем детям, в любой ситуации. |

**Игры и игровые упражнения для детей старшего дошкольного возраста на льду**

**Игра «Воротца»**

Играющие делятся на 2 команды. Одна команда выстраивается в шеренгу на расстоянии 5-8м. от стартовой линии. Дети держаться за руки, образуя воротца. Остальные размешаются- каждый против своих воротцев - и начинают разбег. Около воротцев ребёнок приседает, выносит руки вперёд и проезжает между ними, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание. Затем дети меняются местами.

**Игра «Фонарики»**

Играющие строятся в шеренгу по 3-5 человек. На расстоянии 3-4 м. от стартовой черты слева и справа от ребят стоят подставки с флажками. До этого места дети разбегаются, затем переходят на двухопорное скольжение (до 1-1,5м.), после чего объезжают -5 снежков, разложенных на льду. Около каждого снежка нужно развести носки коньков, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести и опять повторить то же самое движение- «фонариком».

Расстояние между снежками постепенно увеличивают ( от 0,5м. до 1м.).В последствии дети сразу после разбега переходят на подобное скольжение.

Вариант: на отрезке 10-15 м. дети выполняют без зрительных ориентиров произвольное количество движений «фонариком». Выигрывает тот, кто сделает больше движений.

**Игра «Цапля»**

Играющие стоят в шеренге. По сигналу воспитателя дети начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до круга, нарисованного на льду. Затем они переходят на одноопорное скольжение, выносят вперёд толчковую ногу.

**Игра «Пистолетик»**

Дети выстраиваются в шеренгу по 4-5 человек. По сигналу воспитателя разбегаются на расстояние 3-4 м. и около черты, нарисованной на льду, приседают, вытянув вперёд одну ногу.

**Игра «Космонавты»**

Дети распределяются на четыре команды по 5-6 человек, определяют в углах катка свой космодром (ставят в снежный вал флажки определённого цвета). Затем все собираются в большой круг в середине катка. На слова воспитателя: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планетах. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет- опоздавшим места нет!»- дети скользят по кругу, отталкиваясь одной ногой. После слов «места нет» каждая команда космонавтов спешит на свой космодром. Играющие встают друг за другом за командиром и скользят за ним в разных направлениях катка. Кто опоздал на космодром, остаётся в центре катка и ждёт возвращения своих товарищей. Затем игра начинается снова. Дети сами дают названия своим кораблям.

**Игра «Догони ласточку»**

Из числа играющих выбирается один ребёнок- ласточка, который становится на расстоянии 4-5 шагов от остальных детей. По сигналу «ласточка улетает» ребёнок убегает, а все дети догоняют его. Тот, кому удаётся коснуться ласточки (осалить её), становится ею. После небольшого перерыва (отдыха детей) игра повторяется.

Вариант: все играющие стоят в шеренге, воспитатель поочерёдно берёт за руку каждого ребёнка и как бы выкатывает его в центр катка. Ребёнок при этом делает фигуру «ласточка». Выигрывает тот, кто красиво, плавно скользит по льду.

**Игра «Салочки»**

Из числа играющих выбирается водящий, им может быть ребёнок, который хорошо катается. Остальные дети произвольно располагаются по всему катку. По сигналу воспитателя все разбегаются по всему катку, а водящий салит детей (дотрагиваясь рукой). Те, кого осалил водящий, отходят в сторону до окончания игры.

Вариант: дети играют так же, но водящий не имеет права салить тех, кто присел.

**Игра «Ледяные домики»**

Играющие (до 5-6 человек) выбирают водящего. Затем становятся на равном друг от друга расстоянии по краям круга, нарисованного на льду. Каждый чертит вокруг себя (концом конька) кружок- ледяной домик- и становится лицом к центру круга. Водящий с лентой в руках медленно катается сзади детей, стоящих в домиках. Затем он кладёт ленту на плечо кому- либо из играющих и убегает, стараясь быстро обежать круг и занять свободное место. Тот, кому положили ленту, берёт её, быстро поворачивается и пытается догнать водящего. Водящим становится тот, кто остаётся без домика, если догонявшему удается настичь водящего и коснуться его, он снова занимает свой домик.

**Игра «Не поднимай ног»**

Играющие выстраиваются в шеренгу и по сигналу двигаются вперёд на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдёт дистанцию (не более 12-15м.) быстрее других. Поступательное движение вперёд достигается путём переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер НОД** | **Программное содержание** | **Часы** |
| 1. | Приучать детей уверенно стоять на льду. Закреплять умение отталкиваться правой и левой ногой. |  |
| 2. | Закреплять навыки ходьбы на коньках. Приучать к более длительному скольжению на одном коньке. |  |
| 3. | Закреплять навыки скольжения на одном коньке и энергичного отталкивания другим коньком в катании друг за другом; разучить технику разбега из 2-3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. |  |
| 4. | Закреплять умение отталкиваться одной ногой и выполнять более длинный шаг. Учить детей преодолевать дистанцию 10м. с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение. |  |
| 5. | Совершенствовать навыки ходьбы и скольжения друг за другом и в парах. Приучать к быстрой смене движений. Довести до сознания детей, что длительное скольжение зависит от энергичных толчков. |  |
| 6. | Закреплять навык катания друг за другом. Приучать детей сохранять интервал друг между другом, кататься, не перегоняя друг друга, быстро переходить с одного движения на другое. Учить выполнять поворот на лево и на право без отрыва ног ото льда. |  |
| 7. | Учить детей при катании делать длинный шаг, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон туловища. Закрепить умение делать поворот после скольжения, наклоняя при этом коньки и туловище в сторону поворота |  |
| 8. | Совершенствовать навыки катания с сохранением длительного скольжения на одном коньке после толчка. Закреплять навыки поворота без отрыва коньков ото льда в условиях специального задания и игровой ситуации. |  |
| 9. | Приучать детей при катании врассыпную использовать приобретённые умения в поворотах, в быстром переходе в указанное воспитателем построение. Учить бегать по кругу. |  |
| 10. | Учить управлять коньками и туловищем при выполнении конкретных двигательных заданий. Совершенствовать навык катания в одном темпе; закреплять навык катания по прямой с помощью толчков. |  |
| 11. | Упражнять детей в беге по кругу. Учить при скольжении по прямой и по кругу выполнять не высокий прыжок, при этом хорошо группироваться: сгибать колени, наклоняя туловище в сторону круга. |  |
| 12. | Учить детей после разбега приостанавливать коньки разными способами- «полуплугом» и «плугом». Упражнять в умении управлять коньками при огибании ориентиров, при катании друг за другом в разных направлениях. |  |
| 13. | Упражнять в умении тормозить, выбирать способ торможения в зависимости от разбега. Учить скользить после разбега, соединяя носки коньков вместе и разводя в стороны. |  |
| 14. | Совершенствовать навык скольжения на одном коньке. Приучать выполнять скольжение с изменением направления коньков в любой части катка. Закреплять умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. |  |
| 15. | Формировать координированные движения рук и ног в катании на коньках. Учить выполнять более длинные шаги с сохранением правильной посадки. Развивать скорость бега на коньках. |  |

**Список литературы**

1. Л.Н.Пустынникова, "Коньки в детском саду", М., 1988 г.
2. Д.В.Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984
3. OCR Detskiysad.Ru