



Частное образовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа
«ШКОЛЬНОЕ ВРЕМЯ»

195027, г. Санкт-Петербург, набережная Свердловская, дом 38, к.5, литера Д
Тел.: 8-800-222-58-72, e-mail: info@v-schooltime.ru, сайт: v-schooltime.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ЧОУ НОШ «Школьное время»

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
Мдинарадзе К.Д.

Приказ № 1-Д
от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы**

«РОЛЛЕР СПОРТ (РОЛИКИ-ЛЫЖИ)»

4-й год обучения
группа 4-1

Разработчик программы:
Гагарина Ксения Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

**Санкт-Петербург
2024**

№ п/п	Содержание	Страница
4.1.	Особенности 4-го года обучения	3
4.2.	Задачи 4-го года обучения	3
4.3.	Планируемые результаты	3
4.4.	Содержание программы	4
4.5.	Календарно-тематический план на учебную группу 4-1	5

4.1. Особенности 4-го года обучения

Обучение может проводиться как в зале, так и на улице. Учитывая индивидуальный подход к каждому обучающемуся, допустимо одновременно охватывать детей разного возраста и разной степени подготовленности. Занятия могут одновременно включать в себя легкие трюковые элементы из фристайла, подводящие упражнения и задания по освоению обычной техники катания на роликовых коньках. А разнообразие программы может давать возможность работать как на выносливость, укрепления здоровья, так и на координацию, и на технику катания.

4.2. Задачи 4-го года обучения

- ознакомить с правилами техники безопасности при катании на роликовых коньках;
- ознакомить с правилами безопасного падения на роликовых коньках;
- обучить самостоятельному передвижению и катанию на роликовых коньках;
- обучить катанию спиной вперед;
- развивать физические качества у обучающегося;
- изучить правильную технику и стойку при катании на роликовых коньках;
- изучить базовые упражнения и элементы катания на роликовых коньках;
- изучить упражнения с элементами фристайла;
- изучить правила участия в школьных соревнованиях;
- ознакомиться с форматом мастер – класса;
- изучить спортивные подвижные игры с элементами роллер спорта;
- увеличить объем двигательной активности у обучающегося;
- изучить правила сдачи контрольных нормативов.

4.3. Планируемые результаты

Личностные:

- настойчивость в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности;
- проявлять волевые качества: объективность, самокритичность, настойчивость, уверенность в себе, самообладание;
- проявлять нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение;
- творческое воображение, изобретательность.

Предметные:

- контролировать величину физических нагрузок;
- организовывать и проводить подвижные игры, упражнения из роллера спорта;
- выполнять различные виды передвижения на роликовых коньках с изменением скорости, темпа;
- выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;
- анализировать выполнение технического действия и находить способы устранения ошибок;

Метапредметные:

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- самостоятельно принимать решения;
- делать осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности;
- самостоятельно выбирать наиболее эффективный способ решения задач в зависимости от ситуации.

4.4. Содержание программы

- 1. Вводное занятие. Основные характеристики предмета. Инструктаж техники безопасности. Стойка роллера.**

Теория: изучение и Изучениеосновных понятий в роллер спорте. Объяснение правильной стойки роллера. Цели и задачи 3го года обучения. Инструктаж о техники безопасности.

Практика: Игра «Предметы в роллер спорте». Подводящие упражнения на технику для стойки роллера.

2. Техника катания, изучение базовых элементов. Торможение. Катание спиной вперед.

Теория: объяснение педагогом правильной техники отталкивания роликовым коньком и его владением при катании. Изучение и Изучение техники торможения. Базовые элементы: «Змейка», «Фонарик», «Саночки», «Цапля», «Петля», «Полуфонарик». Изучение техники катания спиной вперед.

Практика: выполнение базовых упражнений под наблюдением тренера, исправление ошибок техники при неправильном выполнении, отработка торможения.

3. Изучение упражнений с элементами фристайла

Теория: объяснение, показ видео материалов с техникой выполнения упражнений с элементами фристайла: «Хил-той», «Монолайн», «Полубаланс», «Крис-кросс», «Пистолетик», «Прыжок», наглядный показ педагогом.

Практика: выполнение упражнений с элементами фристайла под наблюдением тренера, исправление ошибок техники при неправильном выполнении.

4. Подвижные спортивные игры, эстафеты

Теория: изучение названий и правил игр, эстафет.

Практика: игры, эстафеты.

5. Школьные соревнования

Теория: изучение, объяснение правил участия в школьных соревнованиях.

Практика: соревнования, турнир.

6. Мастер – класс

Практика: мастер – класс.

7. Сдача контрольных нормативов

Теория: изучение, объяснение правил сдачи нормативов.

Практика: сдача контрольных нормативов.

4.5. Календарно-тематический план на учебную группу 4-1

№ п/п	Дата занятия	Название разделов, тем	Кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1.	02.09.2024г	Вводное занятие. Основные характеристики предмета. Инструктаж техники безопасности. Стойка роллера.	1	1	0
2.	04.09.2024г	Вводное занятие. Основные характеристики предмета. Инструктаж техники безопасности. Стойка роллера.	1	0	1
3.	09.09.2024г	Вводное занятие. Основные характеристики предмета. Инструктаж техники безопасности. Стойка роллера.	1	0	1
4.	11.09.2024г	Вводное занятие. Основные характеристики предмета. Инструктаж техники безопасности. Стойка роллера.	1	0	1
5.	16.09.2024г	Вводное занятие. Основные характеристики предмета. Инструктаж техники безопасности.	1	0	1

		Стойка роллера.			
6.	18.09. 2024г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Змейка», «Фонарик», «Цапля», «Петля», «Саночки», «Полуфонарик». Торможение.	1	1	0
7.	23.09. 2024г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Змейка», «Фонарик», «Цапля». Торможение.	1	0	1
8.	25.09. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	1	0
9.	30.09 2024г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	1	0
10.	02.10. 2024г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Змейка», «Фонарик», «Цапля». Торможение.	1	0	1
11.	07.10. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Хил-той», «Полубаланс».	1	1	0
12.	09.10. 2024г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Петля», «Полуфонарик», «Саночки». Торможение.	1	0	1
13.	14.10. 2024г	Мастер - класс	1	0	1
14.	16.10. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
15.	21.10. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Хил-той», «Полубаланс».	1	0	1
16.	23.10. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
17.	28.10. 2024г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
18.	30.10. 2024г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Змейка», «Фонарик», «Цапля». Торможение.	1	0	1
19.	04.11. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Хил-той», «Полубаланс».	1	0	1
20.	06.11. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
21.	11.11. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Хил-той», «Полубаланс».	1	0	1
22.	13.11. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
23.	18.11. 2024г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
24.	20.11. 2024г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Петля», «Полуфонарик», «Саночки». Торможение.	1	0	1
25.	25.11. 2024г	Мастер - класс	1	0	1
26.	27.11. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
27.	02.12. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Хил-той», «Полубаланс».	1	0	1
28.	04.12. 2024г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Петля», «Полуфонарик», «Саночки».	1	0	1

		Торможение.			
29.	09.12. 2024г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
30.	11.12. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
31.	16.12. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Монолайн».	1	0	1
32.	18.12. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
33.	23.12. 2024г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Монолайн».	1	0	1
34.	25.12. 2024г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Змейка», «Фонарик», «Цапля». Торможение.	1	0	1
35	13.01. 2025г	Мастер - класс	1	0	1
36.	15.01. 2025г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Петля», «Полуфонарик», «Саночки». Торможение.	1	0	1
37.	20.01. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
38.	22.01. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
39.	27.01. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Монолайн».	1	0	1
40.	29.01. 2025г	Техника катания. Изучение базовых элементов: «Петля», «Полуфонарик», «Саночки». Торможение.	1	0	1
42.	03.02. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
43.	05.02. 2025г	Школьные соревнования	1	1	0
44.	10.02. 2025г	Школьные соревнования	1	0	1
45.	12.02. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла «Хил-той», «Полубаланс».	1	0	1
46.	17.02. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
47.	19.02. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Монолайн».	1	0	1
48.	24.02. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
49.	26.02. 2025г	Мастер - класс	1	0	1
50.	03.03. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	1	0
51.	05.03. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Монолайн».	1	0	1
52.	10.03. 2025г	Школьные соревнования	1	0	1

53.	12.03. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
54.	17.03. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Хил-той», «Полубаланс».	1	0	1
55.	19.03. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Монолайн».	1	0	1
56.	24.03. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
57.	26.03. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
58.	31.03. 2025г	Школьные соревнования	1	0	1
59.	02.04. 2025г	Школьные соревнования	1	0	1
60.	07.04. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
61.	09.04. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Монолайн», «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
61.	14.04. 2025г	Школьные соревнования	1	0	1
62.	16.04. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
63.	21.04. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Монолайн», «Крис-кросс», «Прыжок», «Пистолетик»	1	0	1
64.	23.04. 2025г	Изучение упражнений с элементами фристайла: «Хил-той», «Полубаланс».	1	0	1
65.	28.04. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
66.	30.04. 2025г	Школьные соревнования	1	0	1
67.	05.05. 2025г	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	0	1
68.	07.05. 2025г	Школьные соревнования	1	0	1
69.	12.05. 2025г	Сдача контрольных нормативов	1	1	0
70.	14.05. 2025г	Сдача контрольных нормативов	1	0	1
71.	19.05. 2025г	Сдача контрольных нормативов	1	0	1
72.	21.05. 2025г	Сдача контрольных нормативов	1	0	1
		Итого:	72	8	64