

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете

от «28» 05 2025
Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ
директор ДДО
В.Ю. Лагойда
«28» 05 2025
Приказ № 24

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
Уровень освоения программы: ознакомительный

«Весёлые ролики»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации – 8 часов

Автор-составитель:
Ушакова Мария Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Щучье 2025

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи. Планируемые результаты	4
1.3.	Рабочая программа	5
1.3.1.	Учебный план	5
1.3.2.	Содержание программы	6
1.3.3.	Тематическое планирование	7
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	8
2.3.	Материально-техническое обеспечение	8
2.4.	Информационное обеспечение	8
2.5.	Кадровое обеспечение	8
2.6.	Методические материалы	8
2.7.	Оценочные материалы	9
2.8.	Список литературы	9
	нормативно-правовые документы для педагога для обучающегося	

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: спортивная

Актуальность программы

Роликовые коньки один из видов развлечения популярный как у взрослых, так и у детей. Но правила безопасности и необходимые навыки для катания на роликах есть не у всех, что может привести к травмам.

Данная образовательная программа даёт возможность получить базовые навыки катания на роликовых коньках, ознакомиться с правилами катания в разных условиях и изучить способы с помощью которых можно обезопасить себя или ребёнка во время занятия на роликах. Программа также позволяет изучить как выбирать ролики и защиту при разных ситуациях и потребностям, как за ними ухаживать и в случае чего ремонтировать.

Новизна программы

Данная программа направлена не только на получение практического навыка катания, а роликах, она так же рассказывает о важности правильного выбора роликов и защиты, о пользе правильной техники катания и техническом обслуживании снаряжения.

Отличительные особенности программы:

Программа способствует предупреждению травмоопасных ситуаций с участием детей на роликах, по средствам изучения правильной техники катания и правил безопасного поведения на роликах. По прохождению программы родители обучающихся узнают больше про роллер спорт и провести больше времени с ребёнком.

Программа строится на следующих педагогических принципах:

- комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха
- лично-ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, в творческом процессе создается раскованная, стимулирующая творческую активность ребенка, атмосфера.

Адресат программы: от 8 и до 12 лет

Срок реализации (освоения) программы:

Объем программы: 8 часа

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса:

В программе используется групповая форма работы.

Форма обучения: очная

Численный состав группы: 12 -15

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося проектируется при:

- наличии социального заказа родителей обучающегося, самого обучающегося
- организации мастер – классов, социальных практик
- работе с обучающимися ОВЗ
- работе с одаренными и способными детьми

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые ролики» доступна для различной категории обучающихся.

Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест.

Уровни освоения программы: ознакомительный

1.2. Цель и задачи. Планируемые результаты

Цель программы: формирование представлений о роллер спорте у обучающихся и их родителей

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с основными терминами роллер спорта
- Обучить технике выполнения основных элементов роллер спорта
- Познакомить с направлениями роллер спорта
- Обучить уходу за спортивным инвентарём и снаряжением

Развивающие:

- Развитие коммуникативных навыков

Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к своей деятельности
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью
- Формировать мотивацию к занятию спортом.

Планируемые результаты:

По результатам освоения программы обучающиеся должны:

Знать	Уметь	Владеть
- Виды роллер спорта - как подобрать снаряжение; - как ухаживать за снаряжением; - знать правила безопасности	- уметь заботиться об инвентаре и снаряжении - заботиться о своей безопасности и здоровье при катании на роликах	- свободно владеть элементами роллер спорта;

Личностные:

- Воспитание ценных личностных качеств:
 - трудолюбия
 - ответственности
 - аккуратности
 - культуры поведения и бесконфликтного общения

Метапредметные:

- Ценностно-смысловая компетенция:
 - умение оценивать свои действия и поступки, принимать решения
 - сформированность ценностных ориентиров учащихся
- Коммуникативная компетенция:
 - способность к работе в коллективе или группе
 - умение адекватно воспринимать критику

1.3. Рабочая программа

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название модулей программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие: Инструктаж. Знакомство с курсом	1	1	-	Тест
2	Виды роллер спорта и уход за инвентарём	1	1		Наблюдение
3	Стойки в роллер спорте	1	-	1	Наблюдение
4	Упражнения пингвинчик, ёлочка, самокат	1	-	1	Наблюдение
5	Упражнения фонарики, полу фонарики, банан	2	-	2	Наблюдение
6	Безопасное торможение	2	1	1	Наблюдение
Итого		8	3	5	

1.3.2. Содержание программы

№	Тема	Содержание		
		Теория	Практика	Формы контроля/промежуточная аттестация
	Модуль «Введение», 8 ч			
1	Вводное занятие: Инструктаж. Знакомство с курсом	- знакомство с видами роликов и критериями их выбора - знакомство с основными элементами - изучение техники безопасности при катании на роликовых коньках	- отработка группировки и правильной техники падения - тренировка страховки детей при катании на роликах (для родителей)	тест
2	Виды роллер спорта и уход за инвентарём	- изучение видов роллер спорта инвентаря и спортивного снаряжения -изучение способов ремонта и тех. обслуживания снаряжения - проверка готовности снаряжения к занятиям	- проверка состояния спортивного инвентаря	наблюдение
3	Стойки в роллер спорте	- знакомство с видами стоек и вариантами их использования	- отработка правильной техники падения - отработка роллер стоек - изучение упражнения пингвинчик и ёлочка на нескользящей поверхности - выполнение упражнения пингвинчик	наблюдение
4	Упражнения пингвинчик, ёлочка, самокат	- изучение техник скольжения в роликах	- отработка подходящих элементов для ёлочки и самоката -отработка ёлочки и самоката	наблюдение
5	Упражнения фонарики, полу фонарики, банан	- изучение базовых элементов фонарик и его подводящих элементов.	- отработка подводящих элементов - отработка фонарика	наблюдение
6	Безопасное торможение	- знакомство с видами торможения на роликах - изучение подводящих элементов	- отработка подводящих элементов - отработка торможения на разной скорости	наблюдение

1.3.3. Тематическое планирование

Дата	Название модулей программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации	Форма занятий	Дата проведения занятия
		всего	теория	практика			
Модуль «Введение», 8 ч							
04.07	Вводное занятие: Инструктаж. Знакомство с курсом	1	1	-	тест	Практическое занятие	04.06.24
04.07	Виды роллер спорта и уход за инвентарём	1	1		наблюдение	Практическое занятие	04.06.24
09.07	Стойки в роллер спорте	1	-	1	наблюдение	Практическое занятие	06.06.24
09.07	Упражнения пингвинчик, ёлочка, самокат	1	-	1	наблюдение	Практическое занятие	06.06.24
11.07	Упражнения фонарики, полу фонарики, банан	2	-	2	наблюдение	Практическое занятие	11.06.24
16.07	Безопасное торможение	2	1	1	наблюдение	Практическое занятие	13.06.24
	Итого	8	3	5			

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	2 недели
Расписание занятий	Среда, Пятница с 16:00 до 18:00.
Вводное занятие	Вводное занятие: Инструктаж. Знакомство с курсом
Итоговое занятие	Безопасное торможение

2.2. Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Основной формой поведения текущего контроля является наблюдение.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса по данной программе требуется наличие у всех обучающихся следующего снаряжения:

- роликовых коньков;
- велосипедный шлем;
- комплект защиты (наколенники, налокотники перчатки).

Для реализации программы необходим следующий инвентарь:

- конусы плоские, конусы для роликов;
- мел.

2.4. Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы требуется:

- интернет – источники для дополнительных самостоятельных занятий:

<https://www.rollerschool.ru/selfteacher/category8.htm>

<http://www.rollersport.ru/>

2.5. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП «Весёлые ролики» обеспечивается педагогическими работниками, имеющие высшее или среднее – специальное образование, владеющие необходимой квалификацией, методикой обучения, знающие психологию детей и их возрастные особенности, педагогические методы и приемы работы с обучающимися

2.6. Методические материалы

Методы обучения: методы организации учебно-познавательной деятельности:

- Словесные — беседа, рассказ, монолог, диалог;
- Наглядные — демонстрация выполнения упражнений, показ видов снаряжения и как его одевать;
- Практические — выполнение подводящих упрощенный, выполнение основных элементов, проведение тех обслуживания роликов;
- Индивидуальные — различные по уровню сложности задания, составленные в соответствии с достигнутым уровнем развития обучающегося.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, наблюдение, анализ результатов.

Выбор методов обучения зависит от содержания занятия, уровня подготовки и опыта обучающихся.

Основным методом проведения занятий является выполнение практически заданий - это отработка подводящих упражнений и основных элементов.

Решению воспитательных задач, поставленных в программе, способствуют беседы об умении самостоятельно оценить результат своего труда, о приемах адаптации к коллективу, к учителю, к новой ситуации.

2.7. Оценочные материалы

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

1. Тест по подготовке к занятиям (Приложение 1)
2. Полоса препятствий (Приложение 2)

2.8. Список литературы

2.8.1. Нормативно – правовая документация

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678 – р;
3. Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28
4. САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с 1 января 2021 года
5. СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 1 марта 2021 года до 1 марта 2027 года
6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г, № 196-р
7. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27 мая 2015г
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образования для детей» (утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016г №11)
9. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации»
10. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)
11. Национальный проект «Образование» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16)
12. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года, № 467)
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской области, 2017 г.
14. Структурная модель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (Приложение к письму Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. № ИСХ.08 – 05794/21)
15. Устав МБУ ДО «Дом детства и юношества»

16. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приказ № 32 от 07.09.2020г)

2.8.2. Литература для педагога

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003
2. Мякинченко Е.Б. Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта.
3. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. М., «Физкультура и спорт», 1977 – 182 с.
4. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов/ Е.П. Ильин. – Спб.: Питер, 2003. – 384 с.
5. Психология спорта. Спб.: Питер, 2008. – 352 с.
6. Вавилова А.В., Давыдов И.М.: Обучение катанию на роликах Учебн. пособие Ф.К. – М., -2009. – 224 с.
7. Геллер Е.М. Подвижные игры на роликах. – Мн. – 2010. – 145 с.

2.8.3 Литература для обучающегося

1. Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг. - Минск: Современный литератор, 2000.
2. Заутер, У. Учимся кататься на роликах: Экипировка. Техника. Рекомендации. - М.: Ниола-Пресс, 1997.

Тест по подготовке к занятиям

Задание 1

Приходя на занятие по программе «Весёлые ролики» у обучающегося должен быть следующий комплект снаряжения:

1. Ролики, наколенники, налокотники, перчатки, бутылочка с водой;
2. Ролики, наколенники, налокотники, аптечка, бутылочка с водой;
3. Ролики, наколенники, налокотники, перчатки, шлем.
4. Бутылочка с водой, ролики.

Задание 2

Какие направления роллер спорта похожи на зимние виды спорта? Перечислите их.

Задание 3

В каком порядке одевать снаряжение для занятий на роликах?

1. перчатки, ролики, наколенники, налокотники, шлем;
2. шлем, налокотники, перчатки, ролики, наколенники;
3. наколенники, налокотники, перчатки, шлем, ролики;
4. наколенники, налокотники, перчатки, ролики, шлем.

Задание 4

В какую погоду нельзя кататься на роликах?

1. В солнечную при
2. В ветряную
3. Во время дождя

Задание 5

Какие есть виды экипировки? Пересалите их.

