

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.26 № 476
И.о.директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ /Д.А.Денисков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЕ РОЛЛЕРЫ»
для обучающихся 6-13 лет
2 часа в неделю, 60 часов в год
Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.**

Составитель:
Огородников Сергей Иванович,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Пояснительная записка.

Данная дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

А также включает в себя новизну, актуальность, педагогическую целесообразность, выделение новых приоритетных направлений в деятельности учреждения.

Цель программы:

Укрепление психического и физического здоровья ребенка

Формирование физических качеств в развитии навыка для уверенного безопасного катания.

Задачи:

Образовательная

- сформировать начальные навыки в катании на роликах;
- обучение катанию на роликовых коньках; формирование красивого, уверенного и безопасного передвижения на роликах (предупреждение травматизма). Развивающая
- развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.

Воспитательная

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- интеграция учеников в сообщество роллеров Северо-Запада через понимание культурных особенностей и тенденций в роллер-спорте.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих является новизна и актуальность.

Ожидаемый результат

Результатом обучения детей по программе является обучение уверенному катанию лицом и спиной вперед, выполнению поворотов, разворотов, торможений, различных балансовых упражнений. Длительность занятия 35 минут (для учащихся 1 класса) и 45 минут (для всех остальных учащихся) (включая ОФП).

определенный объем знаний, умений и навыков:

- формирование красивого, уверенного и безопасного передвижения на роликах (предупреждение травматизма).
- развитие физических способностей;
- повышение престижа объединения;
- популяризация и развитие роллер-спорта, интеграция роллер-культуры в социальное пространство.

Программа реализуется при проведении практических занятий 2 раз в неделю в количестве 60 часов в год

Формы

подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

- соревнование;
- открытый урок.

УТВЕРЖДЕН
Приказом №280 от 31.08.2026
и. о. директора ГБОУ школа №683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Д.А.Денисков

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Юные роллеры»
на 2026-2027 учебный год**

Педагог: Огородников С.И.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	26.05.2027	30	60	2 раза в неделю по 35-45 минут

Занятия не проводятся в период зимних и летних каникул.

Тематическое планирование.

№ п/п	тема	количество часов			краткое описание	типичные ошибки
		всего	теоретических занятий	практических занятий		
1.	ТБ при передвижении на роликах	2	2		Стойка роллера и отработка баланса	
2-3-4.	Упражнение "хождение на роликах". Фигурное катание на роликовых коньках Передвижения вперёд «Волна»	6		6	Передвижение змейкой вперёд, коньки находятся вместе объезжая конусы Фигурное катание на роликовых коньках - это аналог классического фигурного катания на льду. Программа курса включает в себя ОФП (общую физическую подготовку), основы фигурного катания (различные повороты и развороты, скольжение, ласточки, пистолетики), дорожки шагов, элементы на растяжку, прыжки. Длительность занятия 1 час 30 минут (включая ОФП).	Прямые колени
5-6-7.	Упражнение "лыжный ход" Передвижения вперёд «Монолайн»	6		6	Это упражнение направлено исключительно на привыкание к роликам. Ноги на ширине плеч и перемещаются строго параллельно	Коньки не до конца выставлены в линию, рассинхронизированное движение коньков.

					друг другу. Правая идет вперед, левая назад, потом наоборот. В отличии от классического лыжного хода здесь не надо отрывать пятку от асфальта, наоборот все колеса ролика должны всегда касаться поверхности! Упражнение не подразумевает отталкивания и набор скорости, просто, набрав скорость, раскатывайте ногами вперед-назад. Через 10 минут вы почувствуете, насколько проще станет раскатывать ролики, и приобретете уверенность, необходимую для освоения более сложных элементов. ЗАДАЧА: постепенно увеличивайте расстояние между ногами, каждый раз уводя одну ногу дальше вперед, а другую дальше назад. Так же надо увеличивать скорость движения ног.	Центр тяжести не смещается в сторону одной из ног, а постоянно находится строго посередине. Ведущая нога выведена вперед, в одну линию задняя повторяет движение первого конька
--	--	--	--	--	---	--

8-9-10.	Передвижения вперёд «Восьмерка» или крисс-кросс	3		3	Ноги скрещиваются на одном конусе расходятся на следующем и снова сходятся	Одна из ног выполняет Скрещивающее движения сильнее чем вторая
11-12-13	Передвижения вперёд-назад «Ванфут»	3		3	Езда по фишкам на одной ноге вперёд-назад Ванфуты выполняются с разгона (учитывая разгон с одной ноги с места)	Прямая опорная нога Вынос «лишней» ноги Слишком сильный наклон тела Плохо развёрнутые плечи
14-15-16	Фристайл слалом Езда на заднем и переднем колёсах вперёди назад	5		5	Фигурное катание на роликовых коньках - это аналог классического фигурного катания на льду. Программа курса включает в себя ОФП (общую физическую подготовку), основы фигурного катания (различные повороты и развороты, скольжение, ласточки, пистолетики), дорожки шагов, элементы на растяжку, прыжки. Длительность занятия 1 час 30 минут (включая ОФП). Упражнение развивающее равновесие Передняя ведущая нога ставится на	«падает» - передняя нога – недостаточн о сильно осок поднят на себя 1.«падает» задняя нога – недостаточн о сильно вытянут носок от себя 2.Вес тела перенесён на одну ногу 3.Колени находятся слишком далеко друг от друга

					пятку, а вторая на мысок Колёса находятся на одной линии на расстоянии 50 см. друг от друга Колени вместе и находятся на одной линии слева-направо	
14-15-16	Фристайл слалом «Кораблик»	6		6	Для выполнения упражнения требуется растяжка Ролики стоят в одну линию. Разворачивая носки и пятки но и колени которые смотрят в противоположные стороны Движение вперёд по одной колее-передняя по движению нога больше рулит а задняя больше отталкивается Включает обучение катанию на роликовых коньках по конусам, изучение различных элементов и связок, индивидуальное составление программ под музыку, показательные выступления, подготовку к участию в детских соревнованиях. Длительность занятия 1 час 30 минут (включая ОФП).	• Сильный наклон тела вперёд

17-18-19.	Совершенство вание техники передвижения лицом вперёд	6		6	Правильная техника движения лицом вперёд	Прямые ноги. Знать и понимать из каких отдельных элементов состоят движения
20-21-22	Различные торможения	6		6	Торможения без использования штатного тормоза и без него	
23-24-25	Спуски и подъемы	6		6	Спуск с горок с контролем скорости и траектории	Безопасное падение (правильное использование защиты)
26-27-28	Упражнение на развитие координации и равновесия	6		6	Подвижные игры на роликах	Знания и выполнения правил игры
29-30-31	Совершенство вание движения спиной вперёд	3		3	Перебежками по прямой и по кругу	
32-33	Повороты	3		3	Различные способы поворотов с набором и сбросом скорости	
	Итого часов:	60		60		

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1.	ТБ при передвижении на роликах		
2.	Предупреждение травматизма. Уход за роликовыми коньками.		
3.	Правила катания в зале, на спортивной площадке, на улице, в дождливую погоду, по лужам		
4.	Стойка роллера и отработка баланса		
5.	Техника безопасного падения (правила использования защиты)		
6.	Правила группировки при падении		
7.	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения		
8.	Подводящие упражнения для формирования базовых двигательных действий		
9.	Техника катания (правильная работа рук и ног)		
10.	Упражнение "хождение на роликах"		
11.	Упражнение "хождение на роликах"		
12.	Техника катания на роликовых коньках		
13.	Техника выполнения базовых фигур катания		
14.	Техника выполнения торможения и остановки		
15.	Использование штатного тормоза		
16.	Фигурное катание на роликовых коньках		
17.	Фигурное катание на роликовых коньках		
18.	Правила подвижных игр и соревнований		
19.	Правила безопасности при проведении игр и соревнований		
20.	Техника подвижных игр, игровых заданий и соревнований		
21.	Передвижения вперёд «Волна»		
22.	Передвижения вперёд «Волна»		
23.	Упражнение "лыжный ход"		
24.	Упражнение "лыжный ход"		
25.	Передвижения вперёд «Монолайн»		
26.	Передвижения вперёд «Восьмерка» или крисс-кросс		
27.	Передвижения вперёд «Восьмерка» или крисс-кросс		
28.	Передвижения вперёд «Восьмерка» или крисс-кросс		
29.	Передвижения вперёд- назад «Ванфут»		
30.	Передвижения вперёд- назад «Ванфут»		
31.	Передвижения вперёд- назад «Ванфут»		
32.	Фристайл слалом		
33.	Езда на заднем и переднем колёсах вперёд и назад		
34.	Езда на заднем и переднем колёсах вперёд и назад		
35.	Фристайл слалом «Кораблик»		
36.	Фристайл слалом «Кораблик»		
37.	Фристайл слалом «Кораблик»		
38.	Совершенствование техники передвижения лицом вперёд		
39.	Совершенствование техники передвижения лицом вперёд		
40.	Совершенствование техники передвижения лицом вперёд		
41.	Различные торможения		

№	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
42.	Различные торможения		
43.	Различные торможения		
44.	Спуски и подъемы		
45.	Спуски и подъемы		
46.	Спуски и подъемы		
47.	Упражнение на развитие координации и равновесия		
48.	Упражнение на развитие координации и равновесия		
49.	Упражнение на развитие координации и равновесия		
50.	Совершенствование движения спиной вперед		
51.	Совершенствование движения спиной вперед		
52.	Совершенствование движения спиной вперед		
53.	Повороты		
54.	Повороты		
55.	Техника выполнения прыжков на месте, с поворотом, в движении		
56.	Соревнования: «Кто быстрее пробежит круг?», «Соревнования тачек», «Самая быстрая колонна», « У кого больше мячей?», «Кто первый соберет фишки?», «Кто быстрее «змейкой»?		
57.	Игровые упражнения: «Перенеси мячи», «Поезд», «Каравай», «Змея»		
58.	Тестовые упражнения для определения уровня освоения Программы обучающимися		
59.	Разучивание и отработка танцевальной композиции на роликовых коньках		
60.	Разучивание и отработка танцевальной композиции на роликовых коньках		

Список литературы.

В этот раздел программы включается:

1. Вавилова А.В., Давыдов И.М.: Обучение катанию на роликах Учебн. пособие для ин-тов Ф.К. –М., -2009. –224 с.
2. Пивоваров Н.А. Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры – Изд. доп. /Под ред .–М.А Носов –2009. -344 с.
3. Геллер Е.М. Подвижные игры на роликах. –Мн. –2010. –145 с.