

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по  
программе:

«Проектная и исследовательская деятельность как  
способ формирования метапредметных результатов  
обучения в условиях реализации ФГОС»

**Титкиной Анны Владимировны**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №45  
г. Санкт-Петербурга*

**На тему:**

Образовательная программа внеурочной деятельности: «Ролики -  
слалом»

# Краткая характеристика образовательного учреждения

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №45 с углубленным изучением математики Приморского района Санкт-Петербурга начал свою работу 2 марта 1988г. Сегодня в образовательном учреждении 36 классов с общим количеством учащихся 944 человек и 100% обеспеченностью педагогическими кадрами. Из них в начальной школе – 14 классов, основной школе – 18 классов, средней школе – 4 классов. Обучение ведется по 6-дневной учебной неделе при организации учебного года по четвертям.



## Краткая характеристика работы:

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Именно такая форма работы позволяет более глубоко изучать и осваивать различный материал.

«Слалом на роликах» это новый вид спорта, и само по себе внедрение этого вида является отличительной особенностью программы, так как это инновационная деятельность. Так же во время учебного процесса используются современные методические приёмы, что позволяет достигнуть более высокого результата в реализации программы.

Во время занятий у детей увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы.

# Цель и задачи работы:

**Целью программы:** «Слалом на роликах» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация спорта среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

## **Задачи:**

- Обучение и совершенствование техники катания на роликах.
- Развитие координационных способностей, физических и волевых качеств, повышение работоспособности.
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
- Способствовать укреплению мышечных групп, формирование правильной осанки, укрепление связочно-суставного аппарата.
- Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
- Способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры;
- Содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;

# Основное содержание:

## **1. Актуальность:**

Катание на роликах (слалом) — вид активного отдыха и спорта, это новое веянье молодежной моды, это современный и очень популярный вид спорта. Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

## 2. Направленность программы-

- **Физкультурно-спортивная направленность** — направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
- **Художественно-эстетическая направленность** — направлена на развитие творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления.
- **Социально-педагогическая направленность** — направлена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к коммуникативной деятельности.



### **3. Условия реализации образовательной программы -**

Программа «Слалом на роликах» рассчитана на детей 7- 10 лет.

Срок реализации: 1 год, 68 часов.

В реализации программы применяются следующие **технологии**:

- Игровые;
- Групповые;
- Технология выявления и развития творческих способностей;
- Технология коллективной творческой деятельности.

При проведении занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Открытый урок для учащихся и родителей;
- Подготовка и участие в классных и школьных мероприятиях.

Реализация программы предусматривает групповую форму занятий, что позволяет педагогу создать условия для максимального выявления их творческих возможностей.

# Структура образовательной программы

| Содержание программы  | Практика                      |
|---|-------------------------------|
| Инструктаж по БТ на занятиях<br>История возникновения слалом на роликах<br>Правила соревнований слалом на роликах | В течении всего учебного года |
| Общеразвивающие упражнения  | 4                             |
| Подвижные игры  | 10                            |
| Специальная физическая подготовка   | 10                            |
| Упражнения для развития быстроты  | 10                            |
| Упражнения для развития прыгучести  | 10                            |
| Упражнения для развития гибкости  | 10                            |
| Техническая подготовка  | 10                            |
| Контрольные испытания и участие в соревнованиях   | 4                             |
| Итого:  | 68                            |

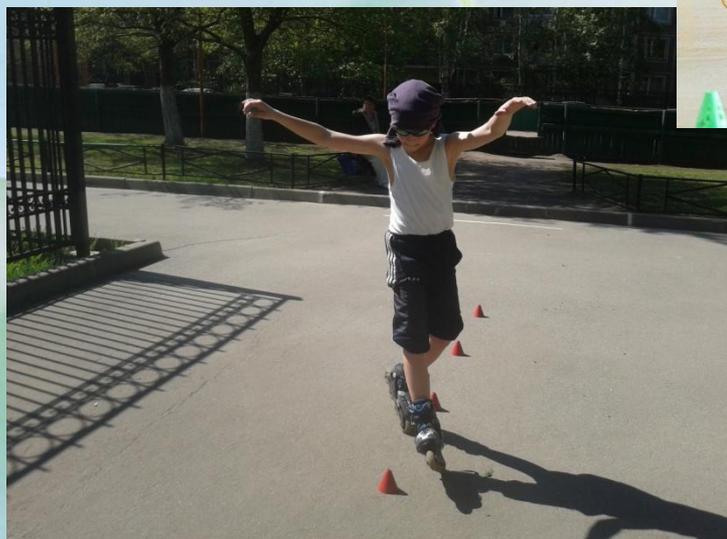
# Содержание программы:

- **Теоретическая подготовка** включает вопросы истории возникновения слалом как вида спорта, правил соревнований по слалому, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.
- **Общефизическая подготовка**
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами. Подвижные игры на роликах.
- **Специальная физическая подготовка**
- Ускорения и рывки по сигналу. Прыжки из различных положений. Прыжковые упражнения: нарезка, подсек, казачек, индепендет, ванн вилл (вперед, назад). Упражнения на развитие гибкости на месте и в движении на роликах.
- **Техническая подготовка**
- Овладение техникой передвижений. Разновидности прокатов, петель, дуг и элементов на роликах. Упражнения по прямой: повороты на месте, елочка, змейка, волна, фонарик, дуги. Упражнения на фишках: монолаин (вперед, назад), крис-крос (вперед, назад), параллель, ванфут (вперед, назад), икс, катбек, кикбек, грепфайф, восьмерка, шоппингкорт, вейв, писталетик, кораблик, чап-чак, зет, вольт, Русский вольт, вращение на одной ноге и т.д.
- **Тактическая подготовка**
- Выбор элементов для выполнения связок. Парные действия при выполнении элементов. Составление связок индивидуально сложнее чем у соперника.
- **Контрольные испытания и соревнования**
- Соревнования по слалому на роликах. Тестирование по результатам пройденного материала.

# Методы диагностики образовательного результата:

- На каждого учащегося заводится диагностическая карта, в которой по каждой теме ставится соответствующий балл: 3 – высокий уровень; 2 – средний уровень; 1 – низкий уровень; 0 – очень низкий.
- Изучение мед. карт обучающихся (повышение двигательной активности и функциональных возможностей организма);
- Повышение творческого потенциала обучающихся;
- Формирование Портфолио достижений школьников;
- Участие детей в школьных, городских конкурсах, смотрах, фестивалях;
- Тестирование по результатам пройденного материала;
- Открытый урок для учащихся и родителей.

# Наши достижения:



# Перспективы:

- Продолжить работу над развитием двигательных способностей учащихся.
  - Участие детей в школьных, городских конкурсах, смотрах и т.д.
  - Способствовать дальнейшей популяризации занятий спортом среди учащихся.