

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
КРАСНОПЕРЕКОПСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ  
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
МБОУ ДОД ДЮСШ МО  
Красноперекоский  
район Республики Крым  
Протокол от 01.04.2024  
№ 01

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Орловского  
сельского поселения  
Глава администрации  
Орловского сельского  
поселения  
\_\_\_\_\_ Т.С. Невоит  
«01» апреля 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБОУ ДОД ДЮСШ МО  
Красноперекоский  
район Республики Крым  
\_\_\_\_\_ М.В. Шубина  
«01» апреля 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Велоспорт»**

**на 2024/ 2025 учебный год**

**Направленность** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы** 1 год (144 часа)

**Вид программы** модифицированная

**Уровень** базовый

**Возраст обучающихся** 7-14 лет

**Составитель** Шубина М.В.

**Должность** директор МБОУ ДОД ДЮСШ МО Красноперекоский район  
Республики Крым

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка
  - 1.1.1. Нормативно-правовая основа программы
  - 1.1.2. Направленность образовательной программы
  - 1.1.3. Актуальность дополнительной программы
  - 1.1.4. Новизна программы
  - 1.1.5. Отличительные особенности программы
  - 1.1.6. Педагогическая целесообразность
  - 1.1.7. Адресат программы
  - 1.1.8. Объем и сроки освоения программы
  - 1.1.9. Уровень программы
  - 1.1.10. Формы обучения
  - 1.1.11. Особенности организации образовательного процесса
  - 1.1.12. Режим занятий
- 1.2. Цели и задачи программы
  - 1.2.1. Цель программы
  - 1.2.2. Задачи программы
- 1.3. Воспитательный потенциал программы
- 1.4. Содержание программы
  - 1.4.1. Учебный план
  - 1.4.2. Содержание учебного плана
- 1.5. Планируемые результаты
  - 1.5.1. Личностные
  - 1.5.2. Метапредметные
  - 1.5.3. Предметные

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
  - 2.2.1. Материально-техническое обеспечение
  - 2.2.2. Информационное обеспечение
  - 2.2.3. Кадровое обеспечение
  - 2.2.4. Методическое обеспечение
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Список литературы
  - 2.4.1. Основная литература
  - 2.4.2. Литература для педагога
  - 2.4.3. Литература для обучающихся
  - 2.4.4. Литература для родителей

### **3. Приложения**

- 3.1. Оценочные материалы
- 3.2. Календарно-тематическое планирование
- 3.3. План воспитательной работы
- 3.4. Методические материалы
- 3.5. Лист корректировки

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

### 1.1.1. Нормативно-правовая основа программы

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»(в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере

при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для

педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устава МБОУ ДОД ДЮСШ МО Красноперекоский район Республики.

#### 1.1.2. Направленность образовательной программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Велоспорт» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие велосипедным спортом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку одаренных и талантливых детей и молодежи;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.

- выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт.

#### 1.1.3. Актуальность дополнительной программы

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью усилить взаимосвязь теоретической и практической подготовки детей в занятиях физической культурой и спортом, в частности в велоспорте.

#### 1.1.4. Новизна программы

Новизна данной образовательной программы отражается в ее комплексности, что обеспечивает единство двух компонентов: физкультурно-спортивного развития, оздоровления. Физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

#### 1.1.5. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным методом при формировании качеств физического совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

#### 1.1.6. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в привлечении учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что способствует развитию логического мышления, творческих способностей и навыков решения задач спортивной направленности. Программирование мотивирует к активным занятиям в различных областях (силовых, тактических, скоростных и т.д.), развивает воображение и способствует коммуникабельности в общении со сверстниками.

#### 1.1.7. Адресат программы

Программа «Велоспорт» реализуется на базе Орловского сельского поселения. Занятия проводятся на улице.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются дети в возрасте от 7 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом (медицинская справка), по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя). Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Наполняемость учебной

спортивно-оздоровительной группы до 15 человек. Допускается комплектование разновозрастные группы и деление группы на 2 подгруппы. Набор (перевод) учащихся осуществляется ежегодно до начала учебного года согласно Уставу ДЮСШ и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

#### 1.1.8. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Велоспорт» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики велоспорта. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий велосипедным спортом принимаются обучающиеся в возрасте 7-14 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 15 человек.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по велоспорту и выполнение контрольных нормативов.

#### 1.1.9. Уровень программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня. Дополнительная общеобразовательная программа «Велоспорт» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие велосипедным спортом.

#### 1.1.10. Формы обучения

*Сетевая форма* реализации программы обеспечивает возможность освоение обучающимися необходимых навыков с использованием ресурсов Орловского сельского поселения обладающее необходимыми ресурсами для осуществления обучения, по физкультурно-спортивной направленности.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные,

- теоретические и практические занятия, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты,
- домашние задания.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения техникой езды на велосипеде, тактики и техники езды для участия в соревнованиях. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### 1.1.11. Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в секциях, допускается комплектование разновозрастных групп и деление группы на 2 подгруппы. Набор (перевод) учащихся осуществляется ежегодно до начала учебного года согласно Уставу ДЮСШ и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

#### 1.1.12. Режим занятий

Программа по велоспорту реализуется на базе Орловского сельского поселения. Занятия проводятся в спортивном зале. Периодичность проведения занятий по программе – 2 раз в неделю по 2 академических часа.

### **1.2. Цели и задачи программы**

#### 1.2.1. Цель программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

#### 1.2.2. Задачи программы

##### **1. Образовательные:**

- Обучение базовым организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

##### **2. Воспитательные:**

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

##### **3. Оздоровительные:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно деятельности;

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Особое место воспитательный процесс занимает в работе ДЮСШ, где программа по велоспорту направлена на формирование таких личностных качеств обучающихся, как активная гражданская позиция, патриотизм, инициативность, толерантность, целеустремлённость и многие другие. Именно дополнительное образование наиболее успешно умеет решать воспитательные задачи, которые ставит перед ним государство и общество.

### 1.4. Содержание программы

#### 1.4.1. Учебный план

№	Разделы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Тестовые задания
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	76	6	70	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка (СП)	38	4	34	Сдача нормативов
4.	Соревновательная подготовка	22	3	19	Контрольный заезд
<b>Итого:</b>		144			

#### 1.4.2. Содержание учебного плана

##### **Теоретическая подготовка**

##### Теоретические занятия

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, вовремя и после занятий. Техника безопасности при занятиях на улице, в спортивном зале, гимнастическом зале, во время соревнований. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Место и роль ФКиС в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: базовая ФК, профессионально-прикладная ФК, спорт, оздоровительно-реабилитационная ФК. Формы использования велосипеда в качестве средств оздоровительно-рекреативной ФК, активного отдыха и развлечения.

##### **Общая физическая подготовка**

##### Теоретические занятия

Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

##### Практические занятия

Строевые упражнения (построения и перестроения) ходьба в строю с изменением темпа в направлениях движения. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения с велосипедом).

Гимнастические упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения, в упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем.

Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опор.

Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера.

Упражнения с предметами:

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера.

Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног.

Бревно и гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30,40,50,60,80 и 100 м. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности (кроссы), смешанное передвижение (ходьба и бег). Прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, теннис, футбол.

**Специальная подготовка**

**Специальная физическая подготовка**

Теоретические занятия

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов).

Техника посадки в седле (высокая, низкая, средняя) и педалирования в седле (импульсное, круговое, инерционное). Торможение и остановка (частичное и полное торможение, прерывистое, непрерывное торможение). Техника равномерного движения по дистанции. Техника прохождения простых поворотов (подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота).

**Практические занятия**

Повторный, интервальный бег на короткие дистанции, бег в гору, с горы. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Подвижные игры скоростного и скоростно-силового характера. Имитация педалирования лежа на спине, в висе. Максимально быстрое педалирование на велостанке. Преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде. Повторное преодоление различных по длине отрезков (100, 200, 300, 400, 1000 м). Длительная езда на велосипеде, велостанке (3000-15000 м).

### **Техническая подготовка**

**Теоретические занятия**

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов).

Техника посадки в седле (высокая, низкая, средняя) и педалирования в седле (импульсное, круговое, инерционное). Торможение и остановка (частичное и полное торможение, прерывистое, непрерывное торможение). Техника равномерного движения по дистанции. Техника прохождения простых поворотов (подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота).

**Практические занятия**

Езда на велосипеде в высокой, средней, низкой посадке. Повторное прохождение отрезков круговым, импульсным, инерционным педалированием без учета времени.

### **Тактическая подготовка**

**Теоретические занятия**

Основные понятия «Тактика Велосипедного спорта».

**Практические занятия**

Распределение усилий по дистанции. Рациональная траектория движений на определенных участках дистанции.

### **Соревновательная подготовка**

**Теоретические занятия**

Понятие о соревновании

**Практические занятия**

Участие в соревнованиях

**Педагогический и врачебный контроль (включая самоконтроль)**

**Теоретические занятия**

Значение врачебного контроля в процессе занятий велоспортом. Педагогический контроль развития физических качеств

**Практические занятия**

Прохождение медицинского осмотра. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке

## Техническое обслуживание велосипедов

### Теоретические занятия

История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкций, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов. Классификация велосипедов и специального оборудования. Узлы смазки велосипеда

### Практические занятия

Подготовка велосипеда (внешний вид) перед каждым занятием. Смазка отдельных узлов.

### Промежуточная аттестация

#### Теоретические занятия

Правильность выполнения контрольных нормативов

#### Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов.

## **1.5. Планируемые результаты**

### 1.5.1. Личностные

Обучающиеся должны:

1. Знать общие основы строения велосипеда;
2. Расширять представление о технических приемах в велоспорте;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь соревноваться по правилам видам гонок;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки велосипедиста;
7. Освоить техники езды по пересеченной местности и шоссе;
8. Освоить технику езды в эстафете;
9. Освоить технику езды скретч.

### 1.5.2. Метапредметные

- Освоить первоначальные навыки езды на велосипеде в разных условиях

### 1.5.3. Предметные

- быть ориентированными на поддержание здорового образа жизни
- увлекаться различными видами спорта, в особенности велосипедным спортом

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/ п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол- во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	I I	III	IV	V	VI	VI I	VII I	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1		2	1	1			x	x	x	8
2 3	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	9	9	8	8	9	9	9	x	x	x	76
3	Специальная подготовка (СП)	4	4	6	4	4	4	6	6		x	x	x	38
4 6	Соревновательная подготовка			2	2	2	3	4	4	5	x	x	x	22
	Итого													144

### 2.2. Условия реализации программы

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

*Условия набора детей:* в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 15 сентября.

#### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

- 1 Мяч футбольный
- 2 Секундомер
- 3 Велосипед шоссейный
- 4 Покрышки
- 5 Камеры
- 6 Грязевые щитки
- 7 Велобачек
- 8 Держатель для велобачка
- 9 Велошлем
- 10 Веломайка
- 11 Велоперчатки
- 12 Велотрусы
- 13 Велотуфли
- 14 Велотренажёр
- 15 Скакалка

### 2.2.2. Информационное обеспечение

**Основной формой** образовательного процесса является очная форма проведения учебно-тренировочных и с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

**Виды занятий:** теоретические (лекции), практические - учебно-тренировочные занятия, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### 2.2.4. Методическое обеспечение

- **Словесный** - объяснение терминов, новых понятий. Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- Наглядный - показ преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений. Практические методы метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой – активирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки езды на велосипеде.

#### **Формы организации занятий с учащимися:**

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная;

#### **Формы организации учебного занятия:**

- учебно-тренировочные занятия,
- беседы,
- соревнования,
- тестирования,
- гонки.

#### **Структура учебного занятия:**

- вводная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

### **2.3. Формы аттестации**

Способы проверки результативности и формы подведения итогов:

*Объектами контроля являются:*

- знания, умения, навыки основам техники и тактики в велоспорте;
- уровень и качество выполнения упражнений;
- степень самостоятельности и уровень мастерства при выполнении упражнений.

*Основные формы контроля:*

- открытые уроки для родителей;
- соревнования, конкурсы, показательные выступления разных уровней;

Это позволяет определить уровень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, степень усвоения полученных умений и навыков, уровень развития физических способностей.

Ожидаемые результаты фиксируются через участие учащихся во внутригрупповых соревнованиях, эстафетах, сдачу нормативов.

Способы оценки результативности:

1. Входной контроль – диагностика уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения (беседа, заезд).

2. Форма текущего контроля – зачёты в форме тестов, проезда препятствий, внутригрупповых соревнований, эстафет, сдачи нормативов (после завершения изучения каждого раздела).

3. Форма промежуточной и аттестации по итогам реализации программы – сдача нормативов и контрольный заезд.

## 2.4. Список литературы

### 2.4.1. Основная литература

1. Закон Российской Федерации «Об учреждениях и органах исполняющих наказание в виде лишения свободы» от 21.07.1993 (с изм. и доп. от 15.06.1996, 13.04.1998, 21.07.1998, 20.06.2000, 9.03.2001, 24.12.2002).
2. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
5. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

### 2.4.2. Литература для педагога

1. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учебное пособие для вузов физ. Культуры. /А.А. Захаров. – М.: 2001. – 252 с.
2. Захаров, А.А. Физическая подготовка велосипедиста: учебное пособие для вузов физ. Культуры. /А.А. Захаров. – М.: 2001. – 201 с.
3. Захаров, А.А. Техническая подготовка велосипедиста: Физкультура, образование, наука. /А.А. Захаров. – М.: 2003. – 218 с.
4. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов – шоссейников. / С.В. Ермаков. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
5. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста / О. В. Чикишева. — Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 90-92.
9. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт./ Д.А. Полищук. - Киев: олимпийская литература, 1997. – 211 с.

### 2.4.3. Литература для обучающихся

1. Лопес Б., Маккормак Л. Мастерство езды на маунтинбайке. - М.: Издательство: «Манн, Иванов и Фербер», 2011.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура». URL: <http://www.lib.sportedu.ru>
3. Поляев Б. А., Лайшева О. А., Калашникова О. М. Правильная осанка. Памятка для родителей. - М.: Расмирти, 2003.
4. Совндаль Ш. Анатомия велосипедиста. - Издательство: Попурри, 2011.

### 2.4.4. Литература для родителей

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

### 3. Приложение

#### 3.1. Оценочные материалы

**Система оценки: количество правильных ответов из 10 вопросов**

0-3 ответа	4-7 ответов	8-10 ответов
Низкий уровень знаний	Средний уровень знаний	Высокий уровень знаний

#### Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты), (единицы измерения)		
		мальчики	девочки
1	Бег 60 м (сек)	10,5	10,8
2	Прыжок в длину с места (см)	160	154
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	6
4	Приседания (кол-во раз)	75	60
5	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	25
6	Поднимание ног из положения лежа (кол- во раз)	16	14
7	12-ти минутный бег (м)	б/у дистанции	б/у дистанции

#### Форма для контроля уровня технической подготовленности велосипедиста

№ п/п	Оцениваемые элементы техники	Уровни выполнения		
		высокий	средний	Низкий
		Упражнение выполнено правильно и уверенно	Упражнение выполнено с ошибками, ведущими к незначительному искажению основ техники	Упражнение не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, ведущими к искажению основ техники
1	Техника посадки: - сидя в седле (высокая средняя низкая) - стоя над седлом			
2	Техника педалирования: - сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования) - стоя над седлом (с продольным и поперечным центром тяжести)			

<b>3</b>	Техника торможения и остановки: - техника прерывистого способа (импульсное, ступенчатое) - техника непрерывного прерывистого способа (плавное, резкое)			
<b>4</b>	Техника равномерного движения по дистанции			
<b>5</b>	Техника старта и стартового разгона: - стартовый разгон - темповое ускорение - рывок (спурт) - бросок велосипеда на линию финиша			
<b>6</b>	Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика: - техника езды в «уступе» - техника смены в командной гонке - техника смены при езде в колонну по два			
<b>7</b>	Техника прохождения поворотов: - прохождение простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны) - прохождение сложных поворотов (с комбинированным радиусом кривизны)			
<b>8</b>	Техника преодоления подъемов и спусков			
<b>9</b>	Техника преодоления препятствий: - объезд препятствий - переезд через препятствие - прыжком			
<b>10</b>	Техника прямолинейного движения			
<b>11</b>	Техника контактного противоборства, динамического взаимодействия и буксировки			

### 3.2. Календарно-тематическое планирование

#### Календарно-тематическое планирование 4 часа в неделю

(36 учебных недель)

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание	Форма аттестации
1.			Основы техники велосипедного спорта на шоссе. Правила дорожного движения. Техника педалирования на велосипедах.	2		
2.			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол. Техника педалирования на велосипедах.	2		
3.			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол. Техника педалирования на велосипедах.	2		
4.			Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе. Спортивная игра – настольный теннис для координации движения. Упражнения со штангой.	2		
5.			Техника педалирования на шоссе в один ряд, выкатывание. Спортивная игра – настольный теннис для координации движения.	2		
6.			Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе.	2		
7.			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
8.			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
9.			Построение, легкий бег, общая	2		

			разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол. Техника и тактика педалирования на велостанках.			
10.			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках с ускорением в посадке 5 подходов по 30 секунд.	2		
11.			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
12.			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
13			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
14			Выполнение контрольных нормативов. Изучение материальной части спортивных велосипедов: ремонт сборка и смазка. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
15			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
16			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол	2		

			настольный теннис.			
17			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
18			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе выкатывание.	2		
19			Техника и тактика педалирования на шоссе в индивидуальной езде с поворотами.	2		
20			Техника и тактика педалирования по велокроссу по фигурному вождению велосипедом.	2		
21			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда по восьмерке ч/з змейку.	2		
22			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда ч/з горку на подъем и спуск. Техника и тактика педалирования на велостанке. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе.	2		
23			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках с ускорением в посадке 5 подходов по 30 секунд.	2		
24			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
25			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
26			Построение, легкий бег, общая разминка.	2		

			Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.			
27			Выполнение контрольных нормативов. Изучение материальной части спортивных велосипедов: ремонт сборка и смазка. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
28			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
29			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис.	2		
30			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
31			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе. выкатывание.	2		
32			Техника и тактика педалирования на шоссе в индивидуальной езде с поворотами.	2		
33			Техника и тактика педалирования по велокроссу по фигурному вождению велосипедом.	2		
34			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда по восьмерке ч/з змейку.	2		
35			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда ч/з горку на подъем и спуск. Техника и тактика педалирования на велостанке. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе.	2		
36			Построение, легкий бег, общая	2		

			разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках с ускорением в посадке 5 подходов по 30 секунд.			
37			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
38			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
39			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
40			Выполнение контрольных нормативов. Изучение материальной части спортивных велосипедов: ремонт сборка и смазка. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
41			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
42			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис.	2		
43			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис.	2		

			Техника и тактика педалирования на велостанках.			
44			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе выкатывание.	2		
45			Техника и тактика педалирования на шоссе в индивидуальной езде с поворотами.	2		
46			Техника и тактика педалирования по велокроссу по фигурному вождению велосипедом.	2		
47			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда по восьмерке ч/з змейку.	2		
48			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда ч/з горку на подъем и спуск. Техника и тактика педалирования на велостанке. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе.	2		
49			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках с ускорением в посадке 5 подходов по 30 секунд.	2		
50			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
51			Выполнение контрольных нормативов. Изучение материальной части спортивных велосипедов: ремонт сборка и смазка. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
52			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
53			Изучение и совершенствование	2		

			велосипедного спорта на шоссе. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис.			
54			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
55			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе выкатывание.	2		
56			Техника и тактика педалирования на шоссе в индивидуальной езде с поворотами.	2		
57			Техника и тактика педалирования по велокроссу по фигурному вождению велосипедом.	2		
58			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда по восьмерке ч/з змейку.	2		
59			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда ч/з горку на подъем и спуск. Техника и тактика педалирования на велостанке. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе.	2		
60			Техника и тактика педалирования на велостанке. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе.	2		
61			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования по велокроссу.	2		
62			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках с ускорением в посадке 5 подходов по 30 секунд.	2		
63			Построение, легкий бег, общая	2		

			разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.			
64			Выполнение контрольных нормативов. Изучение материальной части спортивных велосипедов: ремонт сборка и смазка. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
65			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
66			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис.	2		
67			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения спортивная игра – футбол настольный теннис. Техника и тактика педалирования на велостанках.	2		
68			Изучение и совершенствование велосипедного спорта на шоссе выкатывание. Техника и тактика педалирования на шоссе в индивидуальной езде с поворотами.	2		
69			Техника и тактика педалирования по велокроссу по фигурному вождению велосипедом. Техника и тактика педалирования по велокроссу езда по восьмерке ч/з змейку.	2		
70			Техника и тактика педалирования по велокроссу езда ч/з горку на подъем и спуск. Техника и тактика педалирования на велостанке. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе.	2		

71			Техника и тактика педалирования на велостанке. Изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта на шоссе.	2		
72			Построение, легкий бег, общая разминка. Развивающие упражнения: спортивная игра – футбол, настольный теннис. Техника и тактика педалирования по велокроссу.	2		

### **3.3. План воспитательной работы**

#### Цели и задачи воспитательной работы:

- Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
- Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
- Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
- Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
- Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
- Совершенствование навыков здорового образа жизни.
- Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
- Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
- Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
- Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

#### Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое направление.
- Учебно-познавательная деятельность.
- Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
- Психолого-педагогическое сопровождение.

#### Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города;
- 2) обучение пониманию смысла

человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	руководитель
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
4	Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения.	руководитель, инспектор ПДН
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	руководитель, актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

- 1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;
- 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика;
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;
- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	руководитель
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности	руководитель

	каждого учащегося.	
3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
5	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	руководитель
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	руководитель
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	руководитель, фельдшер
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

- 1) изучать личность ребёнка;

2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;

3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель
2	Посещение семей учащихся.	руководитель
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	руководитель
5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	руководитель
6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Работа с родительским активом.	руководитель
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Законы жизни в коллективе.

1. Учись честно говорить о своих ошибках.

2. Будь объективным к себе и другим.
3. Учись слушать и слышать, смотреть и видеть.
4. Учись понимать и делать выводы.
5. Умей сопереживать.
6. Проявляй терпение и терпимость.

Изучение личности обучающегося

(диагностика и мониторинг).

Изучение условий проживания школьников.

Изучение состояния здоровья детей (наблюдение на занятиях за состоянием здоровья обучающихся), помощь в организации и проведении медицинских осмотров.

Мониторинг результатов учебной деятельности обучающихся

Профилактическая и коррекционная работа.

Обеспечение санитарно-гигиенических требований к учебному помещению.

Организация дежурства в группе.

3. Контроль наличия второй (сменной) обуви у обучающихся.

4. Беседы по профилактике травматизма и инфекционных заболеваний.

### **3.4. Методические материалы**

**Особенностью организации обучения велосипедиста является:**

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для велоспорта;

– планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов езды на велосипеде

– увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;

– постепенный переход от обучения техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности занятий.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Методическое обеспечение образовательной программы**

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях велосипедистов и введение условностей.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890931

Владелец Шубина Марина Владимировна

Действителен с 15.05.2024 по 15.05.2025