

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа п. Усть-Уда

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по УВР

Директор МБОУ СОШ п. Усть-Уда

 Константинова В.В.

 Епонецникова О.М.

28.08.2021г.

Приказ №76 от 31.08.2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
рабочая программа

«Школа велосипедиста»

(спортивно-оздоровительное направление)

Класс – 4-5

Педагог дополнительного образования:  
Бибичев Павел Евгеньевич

2020-2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время велоспорт завоевывает всемирную популярность.

Во всех странах велосипед признан самым экологичным видом транспорта. Велоезд является отличной профилактикой различных заболеваний, а также заменителем антидепрессантов.

Сегодня велосипедом пользуются не только дети в качестве развлечения, но и серьезные офисные работники предпочитают добираться до службы при помощи велосипеда. Например, мэр Лондона известен своей любовью к двухколесному транспортному средству, и до своего непосредственного места службы градоначальник добирается на велосипеде.

В настоящий момент интерес к велокультуре в нашей стране выходит на новый виток развития: строятся велосипедные дорожки, появился городской велопрокат, в общественных местах устанавливаются велопарковки.

Велосипед стал символом молодости, здоровья и современного стиля жизни.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность занятий велоспортом влияют на гармоничное физическое развитие организма ребенка.

Направленность программы «Юный велосипедист» – физкультурно-спортивная.

Настоящая программа разработана в соответствии с Типовым планом - проспектом учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), утвержденным приказом Госкомспорта Российской Федерации № 390 от 28.06.2001 г., с учётом рекомендаций тренеров, преподавателей по велоспорту, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Езда на велосипеде развивает у детей смелость, настойчивость, находчивость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость, чувство равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Велоспорт содействует воспитанию организованности и дисциплины.

Новизна данной программы заключается в том, что она рассчитана на занятия с детьми 10-12 лет. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения в игровых формах.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

На занятиях решаются следующие задачи:

*обучающие:*

- обучить основам техники велоспорта.

*воспитательные:*

- воспитать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

*развивающие:*

- развитие интереса к занятиям физической культурой.

В секцию велоспорта принимаются дошкольники 3-6 лет, изъявившие желание заниматься велосипедным спортом. Основной формой работы в секции по велоспорту является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

В процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях успешно решаются воспитательные задачи. Педагог воспитывает юных спортсменов в духе сознательного отношения к занятиям спортом, уважения к старшим, воспитывает организованность, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм.

Учебно-тренировочные занятия в каждой группе планируются на основе данной программы с учётом режима детей.

Учёт учебно-тренировочной и воспитательной работы ведётся в специальном групповом журнале.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе.

Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основами техники и стиля велоезды на каждом занятии, помимо упражнений на велосипедах используется игровой метод.

Занятия велоспортом учат преодолевать трудности, воспитывают настойчивость, выдержку, целеустремлённость. Тренировка юных велосипедистов отличается от тренировки взрослых спортсменов тем, что в ней обучению двигательным действиям отводится больше времени, чем подготовке к соревнованиям. Нагрузки дозируются более строго. Метод переменной

интенсивности тренировочных нагрузок — чередование упражнений, дающих большую, то малую, то умеренную нагрузку, - является более приемлемым в подготовке юных велосипедистов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1. Вводное занятие.	1	1	
2. Знакомство с правилами езды на велосипеде.	2	1	
3. Основы ПДД (правила дорожного движения)	5	3	
4. Основы предупреждения травматизма.	6	6	
5 Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения	15		25
6 Соревнования.	2		
Итого:	34	11	25

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

*Вводное занятие.* Знакомство. Обсуждение правил взаимодействия между детьми и тренером. Знакомство с правилами поведения на занятии.

*Знакомство с правилами езды на велосипеде:*

- история создания велосипеда;
- правила езды на велосипеде;

- опасные места вблизи школы, дома, в микрорайоне;
- типичные ошибки при катании на велосипеде, приводящие к несчастным случаям и авариям;
- места, где можно и где нельзя кататься на велосипеде;
- название и назначение дорожных знаков для велосипедистов.

*Основы ПДД (правила дорожного движения).* Расширение знаний учащихся о правилах дорожного движения. Формирование представления дошкольников о безопасности при передвижении на велосипеде по улицам и дорогам. Закрепление знаний (в игровой форме), полученных во время теоретического занятия.

*Основы предупреждения травматизм.* Причины травматизма. Подготовка мест занятий. Поддержание дисциплины занимающихся. Правила езды на велосипеде. Воспитание навыков выполнения основных правил поведения учащихся на дороге, с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.

*ОФП. Формирование осанки, укрепление мышц спины, ног, рук.* Значение общей и специальной физической подготовки для гармоничного развития юных спортсменов. Строевые упражнения. Ходьба на изменение темпа в чередовании с бегом, прыжками. Бег с ускорениями. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры по упрощённым правилам. Упражнения на лазание, равновесие, координацию движений. Преодоление специальных полос препятствий. Упражнения для мышц рук: сгибание и развитие рук, развитие гибкости суставов. Упражнения для мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Упражнения для мышц ног: полуприседания и приседания (быстро и медленно). Упражнения для мышц всего тела. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения.* Велобегунки (беговел) без педалей учат ребенка держать равновесие. Благодаря беговелу, переход на обычный велосипед осуществить легко и естественно. Беговел способствует гармоничному развитию психических и физических качеств ребёнка. Все начинается с того, что ребёнок шуточно катает велобегунки как игрушечную лошадку между ножек, и как только он начинает чувствовать себя уверенно, закрепляет свои моторные способности, он присаживается на седло, начинает отталкиваться ножками от земли, преодолевая сначала незначительные расстояния, с каждым разом увеличивая толчки. Невероятные ощущения от езды на беговеле учат ребёнка быстрому маневрированию, уверенной езде. Смело отталкиваясь ногами, дети чувствуют равновесие, заблаговременно притормаживают ногами в случае потери баланса. Самое важное ощущение для ребёнка – самостоятельная езда, и понимание того, что он едет сам. Беговел является безболезненным переходным этапом к

велосипеду. А дети, освоившие начальные правила и навыки велоезды, быстро входят в велоспорт.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Повышение координационных способностей, повышение спортивного интереса.
3. Формирование эмоционально волевых качеств, целеустремленности, выносливости, развитие навыков взаимодействия, чувства командной сплоченности и любви к спорту.
4. Участие в соревнованиях.
5. Подготовка детей к занятиям велоспортом на следующем возрастном этапе.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, велополосы, спортивного инвентаря (тренажеры, велосипеды).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. *Боген А.А.* Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
2. *Поляев Б. А., Лайшева О. А., Калашикова О. М.* Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.
3. Олимпийское движение / М.: ФИС, 1980г.
4. Джо Фрил. Библия велосипедиста. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2011.
5. Лопес Брайан, Маккормак Ли. Мастерство езды на маунтинбайке. М.: Издательство: «Манн, Иванов и Фербер», 2011.
6. Шеннон Совндаль. Анатомия велосипедиста. Издательство: Попурри, 2011.
7. Дэвид В. Херлихи. История велосипеда. Издательство: Новое литературное обозрение, 2009.