****

Пояснительная записка.

Программа, где ребенок, в процессе ее освоения, в нестандартных условиях, порой экстремальных, где укрепляются волевые черты характера обучающегося и искореняются нерешительность, безынициативность, упрямство, невыдержанность. Формируются самостоятельность, независимость, настойчивость в принятии решений, где в процессе обучения формируется здоровый стиль жизни, осуществляется предпрофильная подготовка, формируются ключевые компетенции.

***Направленность программы*:** физкультурно-спортивная.

Содержание программ направлено на:

* развитие способностей детей и подростков;
* удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и туризмом и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания;

**Цель.**

 Формирование всесторонне развитой личности, социально адаптированной к современным условиям жизни, готовой к профилактике дорожно- транспортного травматизма, к действиям по спасению и самоспасению в условиях дорожно-транспортных происшествий;создание оптимальных условий для развития и самореализации, гражданско –патриотического воспитания. получение знаний по основным направлениям велосипедного спорта.

 **Задачи.**

*Воспитательные:*

* Совершенствование навыков ориентировки на дороге.
* Повышение ответственности детей за свое поведение на дорогах.

*Образовательные:*

* Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.
* Получение знаний по основным направлениям велосипедного спорта.
* Приобретение знаний по технике безопасности.

*Развивающие:*

* Развитие дорожной грамотности.
* Развитие и совершенствование навыков поведения на дороге, оказания первой доврачебной помощи.
* Развитие быстроты реакции, преодоление стрессов.

***Ожидаемые результаты.***

Получение стартовых знаний, умений и навыков по программе.

***К концу года воспитанники должны:***

**Знать:**

* историю изобретения велосипеда;
* дорожные знаки;
* сигналы светофора;
* причины ДТП;
* правила движения на велосипеде;
* меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий;
* технику езды в индивидуальных, командных и групповых гонках ;
* инвентарь и одежду велосипедиста;
* ремонт и уход за велосипедом.

**Уметь:**

* ориентироваться в дорожных ситуациях;
* оценивать свое поведение на дороге;
* ремонтировать и осуществлять уход за велосипедом;
* ездить на велосипеде соблюдая технику езды и правила дорожного движения.
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, сеть Интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

*Прогнозируемый результат.*

* качественное овладение программой;
* овладение приёмам ремонта велосипеда;
* овладение приемам езды на велосипеде;
* повышение спортивного мастерства.

***Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе реализации программы:***

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий:

* принятие образа «хороший пешеход, хороший пассажир»;
* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
* уважительное отношение к другим участникам дорожного движения;
* положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Юный велосипедист»;
* начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

**Метапредметными результатами является формирование:**

* *Регулятивных УУД:*
* адекватное восприятие предложений педагогов, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
* формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
* уметь оказать первую помощь пострадавшим;

*Познавательных УУД:*

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога и самостоятельно;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах;
* перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.
* *Коммуникативных УУД***:**
* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* ставить вопросы;
* обращаться за помощью;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
* проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

**Предметными результаты.**

Сформированность следующих умений:

* умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
* участие в практической деятельности, спортивно-тренировочных мероприятиях, приобщение к поисковой и творческой деятельности;
* освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни; воспитание ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства;
* овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

**Учебно- тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы и темы | Общееколичество | Теория | Практика |
|  | **Раздел 1. Общие основы теории велосипедного спорта** |  |  |  |
| 1. | Введение | 1 | 1 |  |
| 2. | Техника безопасности велосипедного спорта | 1 | 1 |  |
|  | **Раздел 2. Техника велосипедного спорта** |  |  |  |
| 3. | Основы техники велосипедного спорта | 4 | 2 | 2 |
| 4. | Техника велосипедного спорта на шоссе | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Техника велосипедного спорта в кроссе  | 2 | 1 | 1 |
|  | **Раздел 3. Инвентарь и экипировка велосипедиста** |  |  |  |
| 6. | Инвентарь и одежда велосипедиста | 1 | 1 |  |
| 7. | Техника вождения. Соревнования. Итог. | 10 |  | 10 |
|  | **Всего часов** | 21 | 7 | 14 |

**Тема 1. Введение.**

Велосипедный туризм. Детско-юношеский велосипедный спорт. Содержание и задачи. Система подготовки велосипедиста. Требования к выпускнику. Содержание учебной программы. Характеристика видов занятий. Организация и режим учебной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

*Практическая часть.*

Знакомство с техникой, ее хранением и содержанием, техникой безопасности.

 **Тема 2. Техника безопасности велосипедного спорта.**

Причины спортивного травматизма в велосипедном спорте и меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий.

*Практическая часть.*

Разбор травмоопасных ситуаций на практических занятиях. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

**Тема 3. Основы техники велосипедного спорта .**

Понятие о технике езды на велосипеде. Общая характеристика техники велосипедного спорта. Посадка гонщика. Требования к посадке. Угловые Виды посадок велосипедистов. Особенности посадки гонщиц. Подбор велосипеда, установка седла и руля.

Понятие «техника педалирования». Силы и направление их действия на педаль велосипеда для создания крутящего момента на валу каретки велосипеда. Зоны приложения усилий и их характеристика. Виды педалирования: круговое, импульсное, инерционное и смешанное.. Взаимосвязь посадки и техники педалирования.

*Практическая часть:*

Учебно- тренировочная езда. Отработка техники педалирования.

**Тема 4. Техника велосипедного спорта на шоссе.**

 Особенности посадки гонщиков, техники педалирования. Взаимосвязь между посадкой спортсмена, характером трассы и метеорологическими условиями.

Техника индивидуальной езды на равнинных участках шоссе, на городских улицах, на влажных трассах. Техника езды на спусках, спусках с поворотом разного радиуса. Техника езды на подъемах различной продолжительности и крутизны. Техника старта, разворота, ускорения, финиширование.

Техника преодоления различных препятствий, встречающихся на трассах гонок.

Техника езды в командной гонке. Старт, преодоление подъемов, спусков, спусков с поворотами, техника разворота команды, финиширование.

*Практическая часть.*

Отработка техника езды в группе: следование за гонщиком, изменение направления движения, ускорения, преодоление спусков, спусков с поворотами различного радиуса, подъемов различной крутизны, финиширование.

**Тема 5. Техника велосипедного спорта в кроссе.**

Особенности посадки велокроссмена. Взаимосвязь между посадкой гонщика и условиями трассы.

Особенности техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы.

Техника старта, езды по песчаным, заболоченным, пахотный участкам; по лесным и парковым тропинкам со значительными неровностями (канавы, бугры, камни), преодоление бродов разной глубины, крутых поворотов, спусков с поворотами, крутых коротких подъемов.

*Практическая часть.*

Отработка приемов техники бега с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме.

Техника посадки на седло и схода с велосипеда. Техника торможения.

#### **Тема 6. Инвентарь и одежда велосипедиста.**

Требования к велосипеду. Классификация велосипедов: горные, дорожные, легкодорожные, гоночные и специальные. Основные размеры гоночного велосипеда, основные узлы и детали. Одежда и обувь велосипедиста. Специальная одежда велосипедиста, ее особенности.

Требования к велосипеду. Безопасность велосипедиста. Обувь велосипедиста. Специальная одежда велосипедиста, ее особенности: шлем, наколенники, налокотники, перчатки, рюкзак, инструменты и др.

*Практическая часть.*

Ремонт и уход за велосипедом**.** Разборка, сборка велосипеда. Сборка и регулировка колес.

#### **Тема 7. Техника вождения. Соревнования. Итог.**

*Практическая часть.*

Обучение различным техническим приемам: прыжки на велосипедах, прохождение змейки на велосипедах, фигурная езда, прыжки на велосипедах; езда в единоборстве с соперником.

Участие в соревнованиях различного уровня. Подведение итогов обучения . Награждение отличившихся воспитанников.

**Литература для педагога**

1. Анкетиль Ж., Шани П., Скоб М. Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 162 с.
2. Архипов Е.М. За здоровьем на велосипеде. – М.: Советский спорт, 1989. – 46 с.
3. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.
4. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велосипедистов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с. 5-20.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
6. Велосипедный спорт /Под ред. Е.М.Архипова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.130-180.

**Литература для воспитанников**

1.Велосипедистам о правилах дорожного движения //Велосипедный спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – с. 57-58.

2.Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 126 с.

3.Половцев В.Г От прогулки к велокроссу. – Минск: Полымя,1989. – 150с.