

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
стартового уровня по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)»

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 9-10 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 6
Количество академических часов в год: 264
Форма обучения: очная

Разработчик:
Юрьева Нина Николаевна,
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по велоспорту (маунтинбайку) разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность и стартовый уровень сложности.**

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 9-10 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Цель программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях велосипедным спортом, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в данном виде спортивной деятельности.

Задачи

Образовательные:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить основам техники велоспорта;
- получить знания о ценности физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить характерным двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей развития личности;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать интерес к занятиям в спортивной секции;
- развивать двигательные качества – ловкость, координацию, силовые качества, сохранение равновесия.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена.

уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять технические элементы, владеть изученными тактическими приемами;
- уверенно ездить на велосипеде при разных условиях (погодных, видов покрытия).

Личностные результаты

- проявление у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
<i>первый</i>	<i>01.09.2023</i>	<i>31.08.2024</i>	<i>44*</i>	<i>6/264</i>	<i>3 раза в неделю</i>	Праздничные дни: 04.11.23,

					по 2 часа	01.01-08.012024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24
--	--	--	--	--	-----------	--

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		
							30	31																					
4			4	5			5			4	4			4			5	4			4			4	5				
13	уч.дней						13	уч.дней						13	уч.дней						13	уч.дней						52	дн.
26	часов						26	часов						26	часов						26	часов						104	ч.
январь.24							фев.24							март.24							апр.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30							
3			3	3			4			5	3			4			4	4			5			4	4				
9	уч.дней						12	уч.дней						12	уч.дней						13	уч.дней						46	дн.
18	часов						24	часов						24	часов						26	часов						92	ч.
май.24							июнь.24							июль.24							авг.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31			
4			4	5			4			4	4										3			3	3				
13	уч.дней						12	уч.дней							уч.дней						9	уч.дней						34	дн.
26	часов						24	часов							часов						18	часов						68	ч.
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div> ПРАЗДНИЧ. ДНИ</div> <div> ОТПУСК/КАНИКУЛЫ</div> <div> РАБОЧИЕ ДНИ</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">ИТОГО:</p> <p style="margin: 0;">132 уч.дн.</p> <p style="margin: 0;">264 часов</p> </div> </div>																													

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	8	8		1	2	1	1	1	2							8
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2			1		1									2
2.2.	История развития велосипедного спорта в России и за рубежом	2	2		1					1							2
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте.	2	2				1		1								2
2.4.	Велосипедный спорт как компонент физической культуры	2	2			1				1							2
3.	Общая физическая подготовка	96	13	83	8	7	11	21	17	14	11	2	3	2			96
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	14	2	12	1	1	1	5	3	2	1						14
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	35	4	31				11	10	8	6						35
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	14	2	12			4			2	2	2	2	2			14

3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	8	2	6	2	1	1	3	1								8
3.5.	Подвижные игры, эстафеты	25	3	22	5	5	5	2	3	2	2		1				25
4.	Специальная физическая подготовка	25	5,5	19,5	7	5	4	2			3	1	1	1		1	25
4.1.	Основы владения велосипедом	5	1	4	2	2	1										5
4.2.	Основы езды по дорогам с разным покрытием	10	0,5	1,5	2	2	2				2	1	1				10
4.3.	Основы торможения	2	0,5	1,5		1	1										2
4.4.	Основы педалирования	2	0,5	1,5	1											1	2
4.5.	Медленная езда	2	0,5	1,5	1			1									2
4.6.	Быстрая езда	2	0,5	1,5				1						1			2
4.7.	Основы посадки	2	2	8	1						1						2
5.	Техническая подготовка	90	15	75	8	12	8			5	9	17	13	4		14	90
5.1.	Техника езды на велосипеде	28	4	24	4	4	4				4	4	4	2		2	28
5.2.	Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования	28	1	4	2	4	4			1	2	4	4	1		6	28
5.3.	Повороты по большому радиусу, вокруг определенного предмета	10	4	6			2			2	2	2				2	10

5.4.	Начало движения стартовый разгон	5	1	4	1	1					1	1				1	5	
5.5.	Техника разворота	5	2	8						2		1	1					5
5.6.	Техника маневрирования	5	1	4								2	2				1	5
5.7.	Торможение плавное, резкое	5	1	4	1							1	1	1			1	5
5.8.	Техника равномерного движения по дистанции	4	1	3								2	1				1	4
6.	Тактическая подготовка	22	4	18	1			2			2		6	3	5		3	22
6.1.	Тактика старта	6	1	5	1					1			1	2			1	6
6.2.	Использование метода тренировки без соперника или с условным соперником	10	2	8						1			4	1	2		2	10
6.3.	Тактика распределения сил по всей дистанции	6	1	5			2					2	1	1				6
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	17	2	15				2				1		2	12			17
8.	Аттестация обучающихся	4		4									4					4
Итого:		264	49,5	214,5	78			68			76			42			264	
Распределение часов по месяцам (план)					26	26	26	26	18	24	24	26	26	24		18		

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Дата проведения
1	Проведение собраний в группах, выбор старост группы, ознакомление с учебными планами на отделениях, повтор внутреннего распорядка обучающихся	Очное	01-07.09 2023г.
2	«Неделя безопасности» - знакомство/повтор инструктажей по технике безопасности по видам спорта	Очное	01-07.09 2023г.
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы, просмотр тематических фильмов, роликов	Очное/заочное	03.09.2023г.
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства	Очное/заочное	01.11-05.11.2023г.
5	Информационный час - «Душа России в символах ее», посвященный Дню Государственного герба РФ	Очное/заочное	30.11.2023г.
6	Закрытие велосипедного сезона «Золотая осень»	Очное	По положению (ноябрь)
7	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное/заочное	19.02-24.02.2024г.
8	Первенство среди группы по дуатлону «К дню защитника Отечества»	Очное	Февраль 2024г.
9	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту, посвященное Международному женскому дню 8 марта	Очное	04.03-10.03.2024г.
10	Открытие велосипедного сезона СШ «Дельфин»	Очное	Апрель 2024г.
11	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное	09.05.2024г.
12	Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»	Очное/заочное	Май 2024г.
13	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Очное	Май 2024г.
14	Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны	Очное/заочное	Весь май
15	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту, посвященное Дню защиты детей	Очное	01.06.2024г.
16	Информационный час «Россия – мой любимый дом», посвященный Дню России	Очное/заочное	12.06.2024г.
17	Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Очное	Август 2024г.
18	Информационный час - «Флаг державы -	Очное/заочное	22.08.2024г.

	символ славы», посвященный Дню Государственного флага РФ		
19	Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту «Итоги летнего сезона»	Очное	По Положению
20	Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня. Посещение соревнований по видам спорта	Очное	В течение года
21	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся		В течение года
22	Проведение родительских собраний		В течение года
23	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися,		В течение года (по запросу)
24	Использование символов Российской Федерации и Арамильского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

ВЕЛОСПОРТ – СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ЧАСА)				
	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м с высоко старта (с)	5	нет	6,2
		4	нет	6,8
		3	нет	7,0
		2	нет	7,5
		1		8
	Бег 60 м с высоко старта (с)	5	10,8	нет
		4	11,0	нет
		3	11,5	нет
		2	12,0	нет
		1	12,5	нет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	10	5
		4	8	4
		3	6	3
		2	4	2
		1	2	1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	115	105
		4	112	102
		3	110	100
		2	105	95
		1	102	90
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	5	35	30
		4	33	28
		3	30	26
		2	27	23
		1	25	20
5	Кросс на 1 км по пересеченной местности	5	9, 00	9, 50
		4	9, 10	9, 55
		3	9, 20	9, 57
		2	9, 30	10, 00
		1	9, 35	10, 10
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Техника старта и стартового разгона	10	выполнено	выполнено
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
2	*	*		

		1	не выполнено	не выполнено
2	Техника торможения и остановки	10	выполнено	выполнено
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	не выполнено	не выполнено
3	Техника прямолинейного движения	10	выполнено	выполнено
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	не выполнено	не выполнено
4	Техника посадки -сидя в седле (высокая, средняя, низкая) -стоя над седлом	10	выполнено	выполнено
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	не выполнено	не выполнено

10 баллов-норматив выполнен полностью без ошибок

*8-9 баллов-минимальное кол-во ошибок в выполнении норматива

*6-7 баллов-выполнение норматива не в полном объеме

*4-5 баллов выполнение норматива со множественными ошибками

*2-3 балла грубые ошибки в выполнении норматива

*1 балл-норматив не выполнен

Аннотация к рабочей программе по велоспорту

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся: 9-10 лет.

Объем программы – 264 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

Цель программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях велосипедным спортом, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в данном виде спортивной деятельности.

Задачи

Образовательные:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить основам техники велоспорта;
- получить знания о ценности физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить характерным двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей развития личности;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать интерес к занятиям в спортивной секции;
- развивать двигательные качества – ловкость, координацию, силовые качества, сохранение равновесия.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа.
2. Теоретическая подготовка/ 8 часов.
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 96 часов.
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 25 часов.
5. Техническая подготовка/ 90 часов
6. Тактическая подготовка/ 22 часа.
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 17 часов.
8. Аттестация обучающихся/ 4 часа.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена.

уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять технические элементы, владеть изученными тактическими приемами;
- уверенно ездить на велосипеде при разных условиях (погодных, видов покрытия).

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 30 м с высоко старта (с);
- бег 60 м с высоко старта (с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз);
- кросс на 1 км по пересеченной местности;
- техника старта и стартового разгона;
- техника торможения и остановки;
- техника прямолинейного движения;
- техника посадки: сидя в седле (высокая, средняя, низкая), стоя над седлом.