

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
базового уровня по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 11-12 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 8
Количество часов в год: 352
Форма обучения: очная

Разработчик:
Юрьева Нина Николаевна,
тренер-преподаватель

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

2023-2024 учебный год

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 **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 11-12 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «велоспорт (маунтинбайк)». Так же к обучению допускаются дети, имеющие хорошие навыки езды на велосипеде (катающиеся на любительском уровне).

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

Цель программы - содействие дальнейшему физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем вовлечения их в занятия велосипедным видом спорта.

Задачи

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ повысить уровень владения навыками и технико-тактическими приемами выбранного вида спорта;
- ✓ повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

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 *уверенно 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.

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 |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|--|
| второй | 01.09.2023 | 31.08.2024 | 44* | 8/352 | 4 раза в неделю по 2 часа | Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.01.2024, 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 | | |
| 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 | | 4 | 5 | | | 5 | 5 | | 4 | 4 | | | 4 | 4 | | 5 | 4 | | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | | | |
| 17 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | 18 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | 17 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | 16 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | 68 | ДН. | |
| 34 | ЧАСОВ | | | | | | 36 | ЧАСОВ | | | | | | 34 | ЧАСОВ | | | | | | 32 | ЧАСОВ | | | | | 136 | 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 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | | | | | | | | | | | 29 | 30 | | | | | | | |
| 3 | 4 | | 3 | 3 | | | 4 | 4 | | 5 | 3 | | | 4 | 4 | | 4 | 3 | | | 5 | 5 | | 4 | 4 | | | | |
| 13 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | 16 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | 15 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | 18 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | 62 | ДН. | |
| 26 | ЧАСОВ | | | | | | 32 | ЧАСОВ | | | | | | 30 | ЧАСОВ | | | | | | 36 | ЧАСОВ | | | | | 124 | 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 | | 3 | 5 | | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | | | | | | | | | 3 | 3 | | 3 | 3 | | | | |
| 16 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | 16 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | | УЧ.ДНЕЙ | | | | | | 12 | УЧ.ДНЕЙ | | | | | 44 | ДН. | |
| 32 | ЧАСОВ | | | | | | 32 | ЧАСОВ | | | | | | | ЧАСОВ | | | | | | 24 | ЧАСОВ | | | | | 88 | Ч. | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>■ ПРАЗДНИЧ. ДНИ</p> <p>■ ОТПУСК/КАНИКУЛЫ</p> <p>■ РАБОЧИЕ ДНИ</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p>ИТОГО:</p> <p>174 УЧ.ДН.</p> <p>348 ЧАСОВ</p> <p>4 ч. - воспитат. работа</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 | 10 | 10 | | 2 | 1 | | 3 | | 1 | 1 | 1 | | | | 9 | |
| 2.1. | Развитие спорта в России и за рубежом | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | |
| 2.2. | Основные правила соревнований в велосипедном спорте | 2 | 2 | | 1 | | | 1 | | | | | | | | 2 | |
| 2.3. | Техническое обслуживание велосипедов | 3 | 3 | | 1 | | | 1 | | | | | | | | 2 | |
| 2.4. | Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры) | 2 | 2 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | 2 | |
| 2.5. | Основы закаливания организма, ЗОЖ | 2 | 2 | | | 1 | | | | | | 1 | | | | 2 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 101 | 4 | 97 | 3 | 8 | 4 | 16 | 15 | 25 | 10 | 11 | 2 | 2 | 2 | 98 | |
| 3.1. | Упражнения для всех групп мышц в составе разминки | 2 | | 2 | | | | 1 | 1 | | | | | | | 2 | |
| 3.2. | Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) | 39 | 1 | 38 | | | | 8 | 12 | 14 | 2 | 1 | | | | 37 | |
| 3.3. | Бег (на короткие и длинные дистанции) | 25 | | 25 | | 2 | 2 | | 2 | | 8 | 6 | | 2 | 2 | 24 | |
| 3.4. | Упражнения для развития | 15 | 1 | 14 | 1 | 2 | | 5 | | 5 | | 2 | | | | 15 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|------------|----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|--|----------|------------|
| | координационных способностей | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.5. | Подвижные игры, эстафеты | 20 | 2 | 18 | 2 | 4 | 2 | 2 | | 6 | | 2 | 2 | | | | 20 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 42 | 2 | 40 | 3 | 5 | 4 | 8 | 9 | 4 | 5 | 2 | 2 | | | | 42 |
| 4.1. | Основы владения велосипедом | 5 | | 5 | 1 | 2 | | | | | 2 | | | | | | 5 |
| 4.2. | Низкая, средняя, высокая посадка велосипедиста | 4 | | 4 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 4 |
| 4.3. | Основы педалирования на велостанке | 4 | | 4 | | | | 2 | 2 | | | | | | | | 4 |
| 4.4. | Круговое педалирование при вставании с седла на различных передачах | 4 | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 4.5. | Езда по трассе с дополнительным отягощением | 5 | | 5 | | 1 | | | | | 2 | 1 | 1 | | | | 5 |
| 4.6. | Темповое ускорение, рывок ("спурт") | 4 | | 4 | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | 4 |
| 4.7. | Лыжная подготовка | 10 | 1 | 9 | | | 1 | 3 | 4 | 2 | | | | | | | 10 |
| 4.8. | Тренажерный зал | 6 | 1 | 5 | | | | 2 | 2 | 2 | | | | | | | 6 |
| 5. | Техническая подготовка | 115 | 7 | 108 | 18 | 16 | 18 | 2 | | | 10 | 21 | 16 | 8 | | 6 | 115 |
| 5.1. | Техника езды на велосипеде | 30 | | 30 | 8 | 10 | 6 | | | | 4 | 2 | | | | | 30 |
| 5.2. | Техника езды в группе, в команде | 10 | | 10 | 4 | 4 | 4 | | | | 4 | 4 | | | | | 20 |
| 5.3. | Техника маневрирования | 10 | 1 | 9 | 1 | | 4 | | | | | 2 | 3 | | | | 10 |
| 5.4. | Техника прохождения поворотов в том числе скоростных | 3 | | 3 | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | 3 |
| 5.5. | Техника перехода с езды на бег и обратно | 4 | | 4 | | 2 | 1 | | | | | 1 | | | | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--|--|----------|---|----------|-----------|--|-----------|-----------|
| 5.6. | Техника преодоления подъемов и спусков | 20 | 2 | 18 | 2 | | 2 | | | | 2 | 2 | 2 | | | 10 |
| 5.7. | Техника статического и динамического равновесия | 5 | 1 | 4 | | | | | | | 2 | 1 | | | 2 | 5 |
| 5.8. | Техника взаимодействия с партнерами и соперниками | 5 | 1 | 4 | 1 | | | | | | 2 | 2 | | | | 5 |
| 5.9. | Техника регулирования скорости передвижения | 3 | | 3 | | | | | | | 2 | 2 | 1 | | | 5 |
| 5.10. | Техника езды на велосипеде | 5 | | 5 | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | 3 |
| 5.11. | Техника преодоления препятствий прыжком | 20 | 2 | 18 | | | 2 | | | 2 | 2 | 5 | 5 | | 4 | 20 |
| 6. | Тактическая подготовка | 46 | 5 | 41 | 4 | 6 | 4 | | | 2 | | 1 | 17 | | 12 | 46 |
| 6.1. | Распределение сил на протяжении всей дистанции | 2 | | 2 | | 1 | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 6.2. | Распределение сил на отдельных участках трассы (при стартовом разгоне, при преодолении затяжных подъемов) | 5 | 1 | 4 | | 1 | 1 | | | | | 1 | 2 | | | 5 |
| 6.3. | Тактика в групповых гонках (тактика позиционной борьбы в группе) | 10 | 1 | 9 | | | | | | | | | 5 | | 5 | 10 |
| 6.4. | Использование соревновательного метода на тренировке | 1 | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | 1 |
| 6.5. | Форма тактической борьбы (наступательная, активно оборонительная) | 10 | 1 | 9 | 2 | 2 | 2 | | | | | | 2 | | 2 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|-------------|
| 6.6. | Практические элементы тактики в гонке на время ХСТ | 3 | | 3 | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | 3 |
| 6.7. | Тактика финиширования | 5 | 1 | 4 | 1 | 1 | | | | | 1 | | | 2 | | | 5 |
| 6.8. | Тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве | 5 | 1 | 4 | | | | | | | | | | 2 | | 3 | 5 |
| 6.9. | Применение тактических приемов в комбинации | 5 | | 5 | | | | | | | | | | 3 | | 2 | 5 |
| 7. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 10 | | 10 | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | | 2 | 10 |
| 8. | Участие в соревнованиях | 20 | 1 | 19 | 2 | | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 5 | 5 | | 2 | 20 |
| 9. | Аттестация обучающихся | 6 | | 6 | | | | | | | | | 6 | | | | 6 |
| Итого: | | 352 | 31 | 321 | | | | | | | | | | | | | 348* |
| Распределение часов по месяцам (план) | | | | | 34 | 36 | 34 | 32 | 26 | 32 | 30 | 36 | 32 | 32 | | 24 | |

***4 часа – воспитательная работа**

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 | Информационный час – «Права и обязанности», посвященный Дню Конституции РФ | Очное | 12.12.2023г. |
| 8 | Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины» | Очное/заочное | 19.02-24.02.2024г. |
| 9 | Первенство среди группы по дуатлону «К дню защитника Отечества» | Очное | Февраль 2024г. |
| 10 | Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту, посвященное Международному женскому дню 8 марта | Очное | 04.03-10.03.2024г. |
| 11 | Открытие велосипедного сезона СШ «Дельфин» | Очное | Апрель 2024г. |
| 12 | Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ | Очное | 09.05.2024г. |
| 13 | Проведение тематических бесед «Это нужно помнить» | Очное/заочное | Май 2024г. |
| 14 | «Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей | Очное | Май 2024г. |
| 15 | Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны | Очное/заочное | Весь май |
| 16 | Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту, посвященное Дню защиты детей | | 01.06.2024г. |
| 17 | Информационный час «Россия – мой любимый дом», посвященный Дню России | Очное/заочное | 12.06.2024г. |
| 18 | Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника | Очное | Август 2024г. |
| 19 | Информационный час - «Флаг державы - символ славы», посвященный Дню Государственного флага РФ | Очное/заочное | 22.08.2024г. |
| 20 | Первенство СШ «Дельфин» по велоспорту «Итоги летнего сезона» | Очное | По Положению |
| 21 | Сдача нормативов ФСК «ГТО» | Очное | В течение года |

| | | | |
|----|---|---------------|-----------------------------|
| 22 | Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня. Посещение соревнований по видам спорта | Очное | В течение года |
| 23 | Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся | Очное | В течение года |
| 24 | Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, просмотр соревнований | Очное/заочное | В течение года |
| 25 | Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма | Очное/заочное | В течение года |
| 26 | Беседы с обучающимися о феномене появления терроризма и экстремизма среди молодежи | Очное/заочное | В течение года |
| 27 | Проведение родительских собраний | Очное | В течение года |
| 28 | Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися, | Очное/заочное | В течение года (по запросу) |
| 29 | Использование символов Российской Федерации и Арамильского ГО при проведении спортивных соревнований | | В течение года |

| ВЕЛОСПОРТ, БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (352 ЧАСА) | | | | |
|--|--|--------|------------------|------------------|
| № | Контрольные упражнения (тесты) | оценка | юноши | девушки |
| | | | 2-й год обучения | 2-й год обучения |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Бег 1500 м на время (мин) | 5 | 6.40 | 7, 05 |
| | | 4 | 6,55 | 7, 15 |
| | | 3 | 7.00 | 7, 20 |
| | | 2 | 7,05 | 7, 25 |
| | | 1 | 7,00 | 7, 30 |
| | Бег 100 м с высокого старта (с) | 5 | 16 | 17,7 |
| | | 4 | 16,3 | 17,5 |
| | | 3 | 16,5 | 17,8 |
| | | 2 | 16,7 | 17,9 |
| | | 1 | 17.0 | 18 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 5 | 170 | 155 |
| | | 4 | 168 | 153 |
| | | 3 | 165 | 150 |
| | | 2 | 160 | 148 |
| | | 1 | 158 | 145 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 5 | 10 | нет |
| | | 4 | 9 | нет |
| | | 3 | 7 | нет |
| | | 2 | 5 | нет |
| | | 1 | 3 | нет |
| 4 | Отжимания | 5 | нет | 17 |
| | | 4 | нет | 16 |
| | | 3 | нет | 14 |
| | | 2 | нет | 12 |
| | | 1 | нет | 10 |
| 5 | Челночный бег 3*10 м(сек) | 5 | 9, 00 | 10,5 |
| | | 4 | 9,5 | 10,8 |
| | | 3 | 9,7 | 10,9 |
| | | 2 | 9,8 | 11 |
| | | 1 | 10 | 11,5 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1 | Техника преодоления подъемов и спусков | 10 | выполнил | выполнил |
| | | 9 | * | * |
| | | 8 | * | * |
| | | 7 | * | * |
| | | 6 | * | * |
| | | 5 | * | * |
| | | 4 | * | * |
| | | 3 | * | * |

| | | | | |
|---|--|----|---------------------|--------------------|
| | | 2 | * | * |
| | | 1 | не выполнил | не выполнил |
| 2 | Техника прохождения поворотов | 10 | выполнено | выполнил |
| | | 9 | * | * |
| | | 8 | * | * |
| | | 7 | * | * |
| | | 6 | * | * |
| | | 5 | * | * |
| | | 4 | * | * |
| | | 3 | * | * |
| | | 2 | * | * |
| | | 1 | не выполнено | не выполнил |
| | Техника преодоления препятствий -объезд препятствия -преодоление препятствия прыжком -переезд через препятствие | 10 | выполнил | выполнил |
| | | 9 | * | * |
| | | 8 | * | * |
| | | 7 | * | * |
| | | 6 | * | * |
| | | 5 | * | * |
| | | 4 | * | * |
| | | 3 | * | * |
| | | 2 | * | * |
| | | 1 | не выполнил | не выполнил |

Аннотация к рабочей программе по велоспорту

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 11-12 лет.

Объем программы – 352 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 – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

Цель программы - содействие дальнейшему физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем вовлечения их в занятия велосипедным видом спорта.

Задачи

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ повысить уровень владения навыками и технико-тактическим приемами выбранного вида спорта;
- ✓ повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом; содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 10 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 101 час

4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 42 часа
5. Техническая подготовка/ 115 часов
6. Тактическая подготовка/ 46 часов
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 10 часов
8. Участие в соревнованиях/ 20 часов
9. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

уверенно 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.

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 1500 м на время (мин);
- бег 100 м с высокого старта (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- отжимание от пола;
- челночный бег 3*10 м (сек);
- техника преодоления подъемов и спусков;
- техника прохождения поворотов;
- техника преодоления препятствий (объезд препятствия, преодоление препятствия прыжком, переезд через препятствие).