

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1. Пояснительная записка

2. Цель и задачи программы

3. Учебный план

4. Содержание программы

5. Планируемые результаты

6. Условия реализации программы

7. Формы контроля

8. Оценочные материалы

9. Методические материалы

10. Список источников

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Во всех странах велосипед признан самым экологичным видом транспорта. Велоезда 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 рамках преемственности с программой «Юный велосипедист» клуба «Мирамис».

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 5-7 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.

В кружке велоспорта занимаются дошкольники 5-7лет,умеющие кататься на велосипеде.Основной формой работы в секции по велоспорту является групповое учебно-тренировочное занятие.

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 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 маленьких велосипедистов.

Объем программы и режим работы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | Количество занятий в неделю | Количество часов в неделю | Количество недель | Количество часов в год |
| 1 год обучения | 1 час. | 1 | 1 | 36 | 36 час. |
| 2 год обучения | 1 час. | 1 | 1 | 36 | 36 час. |

Формы организации занятий: групповые, подгрупповые, экскурсии, практические занятия.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:**Создание условий для формирования первоначальных устойчивых навыков у дошкольников безопасного поведения на улицах и дорогах во время катания на велосипеде.

**Цель достигается через реализацию следующих задач:**

**Обучающие:**

1.Сформировать у обучающихся потребность в изучении правил дорожного движения и осознанное к ним отношение.

2.Расширять первоначальные представления о велосипеде: его устройство, назначение, история возникновения, разные виды велосипедов.

3.Познакомить детей с правилами юных велосипедистов. Формировать у детей знания о том, что велосипедист является участником дорожного движения.

4.Учить различать дорожные знаки для велосипедистов и правильно определять их назначение.

5.Подвести детей к осознанию необходимости соблюдать  правила дорожного движения для обеспечения собственной безопасности во время управления велосипедом.

**Развивающие:**

1.Развить навыки культуры поведения на дорогах;

2.Развить понимание у детей чувства ответственности при решении проблем, связанных с обеспечением транспортной безопасности;

3.Развить ассоциативное, логическое мышление, речь, навыки исследовательской деятельности дошкольников.Привить умение управлять собственным вниманием.

4.Развитие интереса к занятиям физической культурой.

5. Формировать интерес к событиям, выходящим за пределы жизненного опыта детей, познавательную активность ребёнка.

**Воспитательные:**

1. Создать условия, способствующие успешности каждого ребёнка, в соответствии с его возможностями.

2.Формировать ответственность за свое поведение;

3.Формировать навыки правил публичного поведения;

4.Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

5.Воспитать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

6. Прививать интерес детей к данной теме и безопасному образу жизни.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Всего**  **часов** | **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| 1. Вводное занятие. | 2 | 2 |  |
| 2. Знакомство с историей велосипеда и велоспорта. | 6 | 6 |  |
| 3.Основы ПДД (правила дорожного движения) | 10 | 10 |  |
| 4. Основы предупреждения травматизма. | 19 | 9 | 10 |
| 5. Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения. | 15 | 4 | 11 |
| 6.Игровые занятия | 10 | 6 | 4 |
| 7. Соревнования. | 6 | - | 6 |
| 98. Мониторинг | 4 | 2 | 2 |
| Итого: | 72 | 39 | 33 |

**Содержание программы**

*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 детского сада, 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 детей 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. территории для катания на велосипеде. Правила езды на велосипеде. Воспитание навыков выполнения основных правил поведения детейна дороге, с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.

*Формирование осанки, укрепление мышц спины, ног, рук.*Значение общей и специальной физической подготовки для гармоничного развития юныхвелосипедистов. 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.*Велотренажеры учат ребенка держать равновесие. Благодаряим, переход на обычный велосипед осуществить легко и естественно. Отработка навыка катания на велосипеде и самокате в спортивном зале.

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Теоретический материал** | **Практический материал** | **Цель** |
| **Сентябрь** | **Мониторинг**  **Занятие1.** Вводное занятие.  **Занятие2.**  Беседа «Где можно играть» | *1.Д/и «Вопросы-задания»*  2.Д/И «Правила поведения»  **3.Игровое упражнение «Самокат»** | Знакомство. Обсуждение правил взаимодействия между детьми и тренером.  Знакомство с правилами поведения на занятии.  Формировать представление дошкольников о безопасности на улицах и дорогах. |
| Октябрь | **Занятие 3**.  Беседа «Виды велосипедов.  Применение велосипедов»  Презентация.  **Занятие 5.**  Беседа «История велоспорта»  **Занятие 6.**  Беседа«Виды спорта»  Велотрек. | **Занятие 4**.  1.Раскрашивание раскрасок  с видами спорта  2.Д/и «*Кому что нужно?»*  *3.Д/и «Разрезные картинки»*  4.П/и «Островок безопасности» | Развивать познавательный интерес  Создание условия для развития творческих способностей через раскрашивание раскрасок по теме.  Расширить интерес к велоспорту.  Развивать интерес к подвижным играм; внимание и умение действовать по сигналу. |
| Ноябрь | **Занятие 7.**  Презентация "Спортивное  Снаряжение,форма,обувь для велоспорта" | **Занятие 8**.  1.*Д/и «хотел бы ты быть спортсменом и почему?»*  *2.Д/и «Спортинвентарь»*  **Занятие 9**.  Просмотр  Мультфильмов «Смешарики о спорте»  **Занятие 10.**  1.Упражнения на развитие равновесия. | Развивать интерес к велоспорту.  Закреплять знания  детей о спортивном  инвентаре для велоспорта.  Доставить детям чувство радости, создать хорошее настроение. Расширить представление о пользе физкультуры.  Познакомить детей с устройством велосипеда. |
| Декабрь | **Занятие11.** Беседа «Интересные факты о велосипеде и с **Занятие 13.**Беседа «*Основы ПДД»*  амокате» | 1.Загадывание загадок овидах спорта.  2.Рассказы о пользе физкультуры и спорта.  **Занятия12.**  Отработка навыка катания на велосипеде и самокате в спортивном зале.  **Занятие14.** Компьютерная игра  «Что где поедет?» | Развивать интерес к спорту. Расширять кругозор детей.  Учитьдетейотгадыватьзагадки о видах спорта позашифрованным признакам.  Развитие мышления.  Развивать внимание, память, сообразительность.  Расширить кругозор и познавательный интерес детей. |
| Январь | **Занятие 15.**Беседа «*Основы ПДД»*  **Занятие17.**  Практическое занятие в спортивном зале. | **Занятие 16.**  Компьютерная игра.  «Четвертый лишний»  *Д/и«Спортивное лото»* | Приобщить к двигательной активности,развитие физи­ческих качеств детей.  Развивать интерес к сказкам и рассказам о спорте и физкультуре.  Воспитание навыков безопасного поведения при езде на велосипеде. |
| Февраль | **Занятие18.**  Беседа «ЗимниевидыСпорта»  **Занятие19.**  Беседа «Летние виды спорта»  **Занятие21.**  Беседа «Правила езды на велосипеде» | *1.*Д/и «*Кому что нужно?»*  2.Использование мультмедиа.  3.Д/и «*Зимние и летние виды спорта»*  **Занятие 20.**  Занятие на велотренажерах.  *(практическое)* | Закрепить знания детей  о летних(велосипед,самокат) и зимних видах спорта.  Расширить кругозор и познавательный интерес детей.  Закрепить знания детей о ви  дах спорта.  Расширение двигательных возможностей детей за счёт освоения новых доступных движений. |
| Март | **Занятие22.**  Беседа «Велосипед в цирке»  **Занятие24.**  Беседа «Опасные места вблизи детского сада, дома, в микрорайон»  **Занятие26.**  Беседа «Основы ПДД» | **Занятие23.** Просмотр короткометражного  [Фильм "Подготовка спринтера высокой квалификации"](http://velosreda.ru/podgotovka-sprintera-vysokoj-kvalifikatsii)  **Занятие25.**  Спортивная эстафета.  3.Рисунки на тему«Будем мы здоровы будем – веселы».  4.Д/и*«Фрагмент»* | Формирование интереса к спорту.Расширить кругозор и познавательный интерес детей.  Доставить детям чувство радости, создать хорошее настроение. Приобщить к двигательной активности. Воспитать бережное отношение к своему здоровью, чувство ответственности, коллективизма.  Уметь определять места игр и катание на велосипеде. |
| Апрель | **Занятия27.**  Беседа «Название и назначение дорожных знаков для велосипедистов»  **Занятие 29.**  Беседа «Типичные ошибки при катании на велосипеде, приводящие к несчастным случаям и авариям» | 1.Д/И «Выбери правильно»  2.П/и «Пройди – не урони»  **Занятие 28.**  Занятие на велотренажерах.  4.Д/и «*Спорт и спортсмены»*  *5.*П/и«Великаны и гномы»  **Занятие 30.**  Компьютерная игра  «Собери знак» | Закрепить дорожные правила для велосипедистов.  Формирование интереса к определенному виду спорта  Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты, координации движений.  Развивать желание заниматься спортом. |
| май | **Занятие 31.**Беседа «Правила езды на велосипеде» | **Занятие 32.**Практическое занятие на прогулке на территории детского сада.  Д/и «*Спортивный инвентарь»*  Мониторинг | Формирование интереса к определенному виду спорта.  Обучить основам техники велоспорта.  Закреплять знания о правилах езды на велосипеде.  Закреплять знания детей об устройстве велосипеда.Формировать потребность в здоровом образе жизни.  Обогащать знания об основных элементах техники спортивных игр с использованием новых видов спортивного инвентаря (велосипед, самокат)  Формировать у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни на основе использования средств физического развития. |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Теоретический материал** | **Практический материал** | **Цель** |
| Сентябрь | Мониторинг  **Занятие1.** Вводное занятие.  **Занятие2.**  **Беседа «Мы и транспорт»** | **1.Д/и «**Назови по образцу»  2.Д/и «Один– много» | Знакомство. Обсуждение правил взаимодействия между детьми и тренером.  Знакомство с правилами поведения на занятии.  Закрепить знания детей по теме, дать понятия об основных правилах пассажиров. |
| **Октябрь** | **Занятие3.** Беседа «Физкультура и спорт - залог здоровья»  Д/и "Два спортсмена» Д/и «Мой вид спорта лучше»  **Занятие5.**  Беседа «История возникновения велосипеда и самоката.  Виды велосипедов.  Применение велосипедов» | **Занятие 4.**  1.Просмотр фильмов о пользе физкультуры и спорта.  2.Загадывание загадок о спорте.  3. **Д/и «**«Закончи предложение»  **Занятие 6.**  **Компьютерная игра.**  **«Опасно или нет?»** | Знакомство. Обсуждение правил взаимодействия между детьми и тренером. Знакомство с правилами поведения на занятии.  Познакомить детей с видами **спорта; спортивным инвентарем**; пополнить словарный запас детей, новыми словами; создание у детей мотивации заниматься физической культурой и **спортом.** |
| **Ноябрь** | **Занятие7.**  Беседа «История Олимпийских игр»  **Д/и «***Олимпийские виды спорта»*  **Занятие9.** Беседа «Зимние виды спорта с использованием мультимедиа» | **Занятие8.** Практическое занятие в спортзале.  1.«Найди то, что нужно велосипедисту?»  2.Д/и«Будь внимательным»  **Занятие10.**  Беседа «Устройство велосипеда» | Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения, символами и ритуалами Олимпийских игр Закреплять знания о видах спорта.  Научить ориентироваться в разных видах спорта.  Познакомить детей с устройством велосипеда.   * Развивать логическое мышление, внимание; * Закрепить названия видов спорта или спортсменов.   Формировать потребность в здоровом образе жизни. |
| **Декабрь** | **Занятие11.** Беседа «Интересные факты о велосипеде»  Раскрашивание раскрасок  с видами спорта.  **Занятие 13**. Беседа  « *Основы ПДД»*  **Показ презентации.** | **Занятие 12**. Занятие на велотренажерах.  **Занятие 14-15**.  **Компьютерная игра.**  **«Расставь знаки»,**  **«Таксист»** | Расширить кругозор и познавательный интерес детей.  Создание условия для развития творческих способностей через раскрашивание раскрасок по теме.   1. Воспитывать любовь к спорту, желание развиваться физически с использованием новых видов спортивного инвентаря.   Развивать интерес к сказкам и рассказам о спорте и физкультуре.  Расширение знаний детей о правилах дорожного движения. |
| **Январь** | **Занятие16. Беседа.** «Правила поведения при сезонных изменениях погоды»  **Занятие18.**  Беседа«Название и назначение дорожных знаков длявелосипедистов» | **Занятие 17**.Практическое занятие с выходом в город "Опасность на дороге!". | Воспитание навыков выполнения основных правил поведения детей на дороге.  Пропаганда спорта и активного образа жизни.  развивать интерес к спорту, спортивным состязаниям, ловкость и координацию движений.   * Закреплять знания о спортсменах; * Развивать внимание, слуховое восприятие,речь.   Закреплять знания  детей о спортивном   * инвентаре для велоспорта. |
| **Февраль** | **Занятие19.** Беседа «Типичные ошибки при катании на велосипеде,приводящие к несчастным случаям и авариям»  **Занятие21.** Беседа «Беседа «Какие виды спорта тебе больше нравятся? Почему?»  **Занятие22.** Беседа «Велосипед в современном мире» | **Занятие 20***.Веселый велосипедист» - игры-соревнования с использованием велосипедов, самокатов.*  *3.* Д/и «*Кому что нужно?»*  *4.* Д/и «*Спорт и спортсмены»* | Формировать знания детей о спорте.  Формирование интереса к определенному виду спорта.  Закреплять знания детей об устройстве велосипеда. Формировать потребность в здоровом образе жизни.  Доставить детям чувство радости, создать хорошее настроение. Приобщить к двигательной активности.  Закреплять знания детей о велосипедном спорте.  Расширить интерес детей. |
| **Март** | **Занятие23.**  **Беседа «Мировые рекорды в велосипедном спорте»**  **Занятие 25.**  Беседа «Велосипед в цирке» через короткометражный фильм»  Рисуем на тему «У меня есть велосипед». | **Занятие 24.** Спорт в моей семье.  1.И/м подвижности «Найди картинку про велоспорт»  2.Загадывание загадок про велосипед.  **Занятие 26**.  Занятие на велотренажерах.  4.Д/и «*Спортивный инвентарь»* | Развитие положительных мотиваций к занятиям спортом.  Обогатить и систематизировать знания детей о видах спорта.  Расширить кругозор детей.  Развивать интерес к спорту в родном городе. |
| **Апрель** | **Занятие 27.**  **Компьютерные игры.**  **Занятие 29**. Беседа «ОБЖ. ПДД для велосипедистов; *Интервью с инспектором ДПС ГИБДД.*  **Занятие30**.Беседа «Здоровье и велоспорт» | **Занятие28.**  Отработка навыка катания на велосипеде и самокате в спортивном зале.  3.Д/и «*Назови спортсмена» (с мячом).*  4.Д/и «*Вопросы-задания»* | Расширить кругозор и познавательный интерес детей.  Создание условия для развития творческих способностей через рисование по теме.  Закрепление навыков безопасного поведения при езде на велосипеде.  Формировать у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни. |
| **Май** | **Занятие 31-32.**Учебно-тренировочные занятия. | **Мониторинг** | Научить детей уметь определять места игр и катание на велосипеде.  Формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; развивать общий кругозор, память, быстроту и гибкость мышления; проверить у детей знание видов спорта.  Отработка навыка катания на велосипеде и самокате. |

**Планируемые 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, велотрека, спортивного инвентаря (тренажеры, велосипеды, самокаты).

Катание на самокатах практикуется в старших группах. Оно спо­собствует развитию динамического равновесия, ориентировки и прос­транстве, глазомера, ловкости, выносливости, укрепляет мышцы ног. Катание на самокатах способствует воспитанию смелости, настойчи­вости, взаимопомощи и т. п.

Катание на самокатах не представляет больших трудностей для детей. К основным действиям относятся следующие умения:

· управление самокатом,

· отталкивание ногой,

· катание.

*Управление самокатом***.**Труднее всего при катании на самокате (или спортроллере) управлять им, сохранять равновесие, так как опо­рная площадь мала, а тяжесть тела ребенка во время отталкивания на платформе самоката распределяется неравномерно. Кроме того, во время отталкивания происходит качание самоката в стороны.

Ре­бенок учится управлять рулем выполняя повороты, а при наклоне самоката в другую сторону — выравнивать его туловищем и пово­ротом руля в противоположную сторону. Повороты выполняются направо и налево. При повороте налево надо выехать к правому краю дорожки, оттолкнуться ногой несколько раз подряд и повернуть руль в левую сторону. Когда скорость погаснет, опять оттолкнуться ногой. При повороте направо действие выполняется таким же спо­собом, только выехать надо к левому краю дорожки.

*Отталкивание ногой.*Толчок совершается одной ногой (передней частью стопы). Движение выполняется быстро и энергично, нога активно ставится на грунт отталкивания. Тело ребенка слег­ка наклонено вперед, голова держится прямо, ребенок смотрит вперед.

*Катание.*При катании на самокате ребенок одну ногу ставит на платформу, а другой отталкивается от земли. Как только самокат начнет наращивать скорость, надо поставить на платформу вторую ногу и катиться вперед до замедления хода. Туловище при этом пря­мое, смотреть следует вперед по направлению движения, а не под ноги. Руль держать непринужденно обеими руками, не напрягая плечи и руки.

Катание на двухколесном велосипеде.

Дети, хорошо умеющие ез­дить на трехколесном велосипеде, быстро овладевают навыками катания и на двухколесном велосипеде. Труднее осваивают катание на велосипеде нерешительные дети, боящиеся упасть. Целесообраз­но начать обучение с более смелых детей, которые сами проявляют желание ездить. Ребят учат вести велосипед, садиться на велосипед и слезать с него, ездить по прямой, выполнять повороты при под­держке взрослого. Воспитатель объясняет, что чем меньше ско­рость, тем труднее удерживать равновесие.

Дошкольникам предлагается ездить со средней скоростью равномерно нажимая на педали. С детьми, которые совсем не умеют ездить на велосипеде, тренер занимается индивидуально. До тех пор пока ребенок не приобрел твердых навыков катания на велосипеде, воспитатель должен обеспечивать его страховку, затем можно распределить детей по два: один садиться на велосипед, другой страхует его. Через некоторое время дети меняются ролями.

Необходимо объяснить детям и систематически напоминать, что при катании на велосипеде сидеть надо прямо, с небольшим наклоном туловища вперед, но не сутулясь. Длительное катание в неправильном положении тела, с чрезмерным наклоном вперед отрицательно влияет на осанку, может привести к сутулости.

 В дальнейшем детей обучают катанию по кругу (радиус круга постепенно уменьшается) сначала в одну, потом в другую сторону, ездить «змейкой», объезжать два круга («восьмерка»), выполнять различные задания: управлять велосипедом одной ру­кой, ускорять и замедлять ход, доставать рукой подвешенный пред­мет.

Воспитатель следит, чтобы дети долго не ждали очереди, но и не ездили долго без отдыха, так как в первом случае они теряют инте­рес, мало двигаются, а во втором — переутомляются. Необходимо на­блюдать за самочувствием детей и индивидуально регулировать физическую нагрузку.

При совершенствовании умения ездить на велосипеде в подго­товительной к школе группе даются специальные упражнения, включающие остановку на зрительные сигналы (поднятая рука, красный свет, палочка регулировщика). Вначале остановка выпол­няется медленно, затем быстро (внезапно поданный сигнал). Необ­ходимо научить детей ездить по широкой и узкой дорожкам, под­ниматься на пологую гору и спускаться с нее.

Катание на самокатах и велосипедах осуществляется в разных ус­ловиях: по асфальтированным дорогам, по грунтовым тропинкам, по траве, по песку, соблюдая правила дорожного движения — спо­собствует совершенствованию навыков управления велосипедом.

На участке детского сада оборудо­вано место для игры в правила уличного движения: обозначены пере­крестки, поставлены светофоры.

**Что нужно для занятий:**

*1.Велосипед*– должен подходить ребенку по росту и физическим параметрам в данный конкретный момент, с учетом различных настроек и регулировок механизма (высота седла, руля и т.д.).

Как подобрать велосипед: ставим ребенка на ровную поверхность. Размещаем велосипед у него под ногами. Смотрим.

Правильный вариант: между рамой и промежностью остается свободное пространство в 5 -10 см. Такие параметры велосипеда позволяют ребенку спрыгнуть с него в аварийной ситуации.

Во время езды ребенок должен свободно дотягиваться ногой до педали, находящейся в нижнем положении, при этом нога ребенка должна полностью выпрямляться. Если не получается — опускаем (или поднимаем) седло.

Если сидение больше не опускается, а подседельный штырь возвышается над зажимом, можно его укоротить. Это легко и быстро делается в любой велосипедной мастерской.

Регулируем руль по высоте и углу наклона. Цель — максимально удобное положение спины ребенка во время езды, и, конечно, свободное движение коленей.

Рост ребенка — величина не постоянная, поэтому очень трудно что-либо прогнозировать со 100 % точностью в, так сказать, переходный момент. Примерная таблица соответствия (возраст / рост / размер колес).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Рост | Размер колес |
| 5-6 лет | до 115 см | 16 дюймов |
| 6-7 лет | ло 130 см | 20 дюймов |

*2. Защита*. Велоспорт –довольно травмоопасен, поэтому понадобятся: шлем, велосипедные перчатки.

*3. Одежда*: одежда, не сковывающая движений.

*4. Обувь –*обувь на жесткой подошве.

5. Спортивный зал.

**Кадровое обеспечение**

**Программа может быть реализована одним педагогом:**

Кожевникова Татьяна Владимировна- воспитатель (стаж работы 3года)

**1**.ООО «Высшая школа делового администрирования» по программе дополнительного профессионального образования повышения квалификации **«Применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в работе педагога ДОО в контексте ФГОС ДО»**

**2**.Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования « Хабаровский краевой институт развития образования»

**«Проектирование образовательной среды в дошкольной образовательной организации в соответствии с ФГОС ДО»**

**3.** ООО «Высшая школа делового администрирования» по программе дополнительного профессионального образования.

**«Организация инклюзивного образования в условиях реализации ФГОС дошкольного образования для детей с ОВЗ»**

**4.** ООО « Межотраслевой Институт Госаттестации»

**«Обучение по оказанию первой помощи пострадавшим в образовательной организации»**

**5.**ООО «Центр непрерывного образования и инноваций»

**« Основы реализации дополнительного образования детей в дошкольной образовательной организации (познавательное, художественно-эстетическое, физическое, речевое, социально-коммуникативное развитие)»**

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Для определения уровня реализации программы определены формы, проведения контроля:

* наблюдение;
* беседа;
* спортивные мероприятия;

Контрольпроводится как на начальном этапе, так и по завершении каждого года обучения. Подготовка осуществляется руководителем кружка в соответствии с пройденными темами и задачами тестирования. Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций дошкольников, чтобы выяснить, насколькоребенок готов к освоению данной программы.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Уровень знаний, умений определяется и в ходе наблюдения за **свободной игровой деятельностью группы**, отмечаю наличие сюжетно-ролевой игры по ПДД, её сюжет, содержание.

Диагностическое обследование провожу не только в ходе наблюдения, но и в процессе *бесед*, в процессе создания игровых проблемных ситуаций на дороге, улице; после анализа, детских работ в начале года (в **сентябре месяце, на 1 октября**) и в конце года в мае месяце следующего календарного года. Это **заключительная диагностика.**

Результаты обследования фиксируются по годам обучения.

В процессе диагностики, чтобы сделать вывод о тех или иных параметрах необходимы результаты многократных наблюдений, как кратковременных (3 – 5 минут), так и более длительных (15 – 20 минут). Наблюдения я специально планирую и подготавливаю условия, побуждающие ребёнка к игре (игрушки, партнёр и т.п.). Но иногда провожу и спонтанно. В этом случае использую любой момент, когда замечаю, что ребёнок готовиться к игре по ПДД начинает играть, играет (с партнёром или в одиночку). Результаты наблюдений фиксирую, не оценивая их.

Дополняю наблюдения беседой. Создаю ситуации, в которые ребёнок включается: рисование по ПДД, составление сказки, описание игрушек. Форму проведения использую разнообразную: опрашиваю детей по ПДД, провожу тестирование. Для выявления умения правильно рассуждать, для выявления знаний детей о ПДД провожу методику «Продолжи предложение» и т.д.

Подбираю необходимый материал – ищу картинки, сказки, стихи, составляю проблемные дорожные ситуации, вопросы для беседы.

Содержание используемого материала близко ребёнку: игрушки, сказки, картинки, подвижные игры.

Результаты беседы фиксирую в форме графической записи знаний ребёнком Правил дорожного движения.

Анализ результатов обследования позволяет сделать подробную характеристику знаний ПДД каждого ребёнка, а также наметить конкретную программу её формирования в процессе групповых и индивидуальных занятий.

Привожу пример **графической записи** знаний Правил дорожного движения (на каждого ребёнка) в подготовительной группе.

**Графическая запись знаний детьми**

**Правил дорожного движения в подготовительной группе.**

Фамилия, имя ребёнка: \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата обследования: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вопросы Уровень** | I | II | III |
| Какой вид транспорта ты знаешь? |  |  |  |
| Для чего нужен пассажирский транспорт? |  |  |  |
| Где его ожидают люди? |  |  |  |
| Как называют людей, едущих в пассажирском транспорте? |  |  |  |
| Правила поведения в автобусе |  |  |  |
| Что такое «зебра»? |  |  |  |
| Для чего нужен «Островок безопасности»? |  |  |  |
| Кто контролирует движение? |  |  |  |
| Расскажи о работе водителя и сотрудника ГИБДД |  |  |  |
| На какие две части делится дорога? |  |  |  |
| Правила перехода улицы |  |  |  |
| Где разрешается ездить на велосипеде? |  |  |  |
| Покажи дорожный знак «Осторожно, дети» |  |  |  |
| Покажи дорожный знак «Пешеходный переход» |  |  |  |
| Покажи дорожный знак «Пешеходная дорожка» |  |  |  |
| Покажи дорожный знак «Велосипедное движение» |  |  |  |

Пример графической записи знаний по ПДД в приложении.

**Характеристика уровней**

***Низкий уровень (1 балл)*** – Не проявляет интерес к образовательной деятельности по ПДД; навыки по ПДД – не сформированы; речевой негативизм; отказ от выполнения заданий, проявляет упрямство. Представление об окружающем не сформированы.

***Средней уровень (2 балла)*** – проявляет интерес к образовательной деятельности по ПДД; иногда принимает активное участие в подгрупповых занятиях; навыки сформированы. Представления об окружающем есть, путается в понятиях.

***Высокий уровень (3 балла)*** – Проявляет интерес к образовательной деятельности на протяжении всего занятия; активен на занятиях. Прочные знания об окружающем мире. Использует полученные знания в практической деятельности, по ПДД навыки сформированы.

Информацию по выявлению знаний детей о Правилах дорожного движения вношу в индивидуальную карту, с помощью условных обозначений:

***1 балл*** – низкий уровень;

2 балла – средний уровень

3 балла– высокий уровень.

**Анкета для родителей «УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИЕЙ**

**КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Цель:**Выявить уровень заинтересованности родителей кружковой деятельностью кружка «Маленький велосипедист».

Выявить отношение родителей за здоровье своих детей,мотивации на здоровый образ жизни. Сотрудничаю, т.е. включаюсь в деятельность.

**1. Часто посещал Ваш ребенок занятия кружка?**

Да

Нет

**2. Что дали ребенку занятия кружка?**

Расширение кругозора;

Рост познавательного интереса основам безопасности дорожного движения

Повышение уровня навыков вождения самоката, велосипеда;

Повышение уровня физической активности;

Затрудняюсь ответить

**3. Повысилась ли познавательная активность ребенка?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

**4. Помогут ли ребенку полученные знания и навыки в повседневной жизни?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

**5. Изменилось ли Ваше мнение о кружковой деятельности в ДОУ?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для развития спортивной активности дошкольников, осознанного восприятия материала, занятия по дополнительному образованию интегрируются:

- в образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности: игровую, коммуникативную, трудовую, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную.

- практически со всеми образовательными областями основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения («Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие»);

- в образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов (прогулки, целевые экскурсии обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья дошкольников);

- в самостоятельную деятельность детей (дидактические, сюжетно-ролевые игры);

В дошкольном возрасте процесс познания у ребенка происходит эмоционально-практическим путем. Каждый дошкольник – маленький спортсмени стремится к активной деятельности, и педагог должен всячески способствовать его дальнейшему развитию. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем успешнее идет его развитие. Вот почему при реализации программы мы планируем разнообразные виды деятельности дошкольника - игровую, изобразительную, познавательно-исследовательскую, чтение. Интеграция различных видов деятельности, а также включение методов познавательной активности – обеспечивают повышение интереса к данной теме.

Данная программа, в соответствии со стоящими перед ней задачами и с учетом специфики дошкольного возраста, подразумевает использование педагогом в работе следующих технологий:

* игровая технология;
* Использование объяснительно-иллюстративных,исследовательских и репродуктивных методов и приёмов обучения;
* наглядного пособия, слайды, аудио-видео пособия;
* технология проблемного обучения;
* ИКТ-технология (ноутбук, проектор. экран);
* здоровьесберегающие технологии.
* Театрализованных методов.

Мотивация и активизация познавательной деятельности детей, повышение эмоциональной активности осуществляется  через применение следующих методов:

− Практические (упражнения, самостоятельные задания).

− Наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения).

− Демонстрационные (экскурсии);

− Информационные (использование новейшей информации из периодической печати).

− Дидактические (использование обучающих пособий).

− Иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати).

− Словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение).

− Игровые (основаны на игровой деятельности воспитанников).

− Ассоциативные (основаны на ассоциациях - высших корковых функций головного мозга).

− Репродуктивные (форма овладения материалом, основанная на воспроизводящей функции памяти). Используются при повторении, закреплении.

− Объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале). −Проблемные (проблемная ситуация и ее решение)

− Частично-поисковые (предположения, самостоятельность рассуждения; постановка отдельных проблемных вопросов).

− Исследовательские (самостоятельные наблюдения).

Формы занятий (групповые, подгрупповые, индивидуальные,).

Виды занятий:

* Игры (дидактические, компьютерные, интеллектуальные, сюжетно-ролевые
* Экскурсии.
* Конкурсы.
* Викторины.
* Олимпиады.
* Презентации.
* Беседы.
* Практическая деятельность.

Организация внешнего взаимодействия

*Формы работы с родителями:*

* проведение родительских собраний: приобретение велосипедов, самокатов, одежды,
* совместная досуговая  деятельность( подвижные игры, с/р игры, д/игры)
* присутствие родителей на соревнованиях и занятиях.
* участие в праздниках, викторинах.
* консультации.
* Анкетирование.

*Взаимодействие с социумом:*

* совместные мероприятия с клубом « Мирамис».

**Список источников**

1. *Боген А.А.* Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.

2. *Поляев Б. А., Лайшева О. А., Калашникова 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.

8.Е.В.Зубкова.,Е.Н.Бехтерева., И.И.Пичугина., А.В.Шакаева. Методическое пособие для образовательного комплекса «Безопасность»