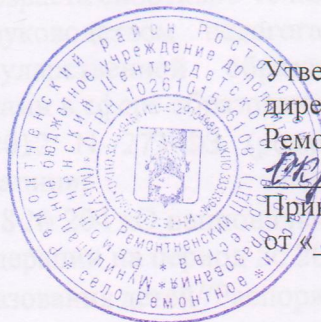


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Ремонтненский Центр детского творчества

Рассмотрено
методическим советом
Протокол № 1
от «26» августа 2019 г.



Утверждаю:
директор МБУ ДО
Ремонтненского ЦДТ
Красноруцкая О.В.
Приказ № 59
от «30» августа 2019 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Веломастерская»**

возраст учащихся: 10-12 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Журбицкий Святослав Вячеславович

Ремонтное
2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Веломастерская» (далее Программа) имеет *техническую* направленность и предполагает обучение детей младшего и среднего возраста спортивно-техническим навыкам в системе дополнительного образования под руководством педагога-инструктора. Программа составлена в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования, такими как:

Нормативно – правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа направлена на обучение подростков навыкам езды на велосипеде, на приобщение их к спорту, освоению элементов слесарного дела, здоровому образу жизни.

В

процессе освоения программы обучающиеся не только научатся кататься на велосипеде но и познакомятся с различными видами велосипедного спорта, и соответственно с различными стилями катания. Так же они изучат строение различных велосипедов, их обслуживание.

Учащиеся научатся производить любой ремонт как в помещении с использованием слесарных инструментов, так и в полевых условиях.

Новизна программы состоит в разностороннем изучении велоспортивной деятельности, как со стороны гонщиков, так и со стороны мастеров-ремонтников и конструкторов велосипедов. Комбинировании различных видов спорта в рамках одной

программы позволит обучающимся выбрать наиболее понравившиеся направления велоспорта.

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на решение многих актуальных сегодняшних проблем:

- в последнее время участились случаи нарушения и несоблюдения по незнанию неопытными велосипедистами *правил дорожного движения (ПДД)*, что зачастую приводит к авариям и травмам. Одной из направленностей программы является обучение правилам велодвижения (ПВД);
- снижение *уровня здоровья* среди детей и подростков. Данная программа осуществляется преимущественно на свежем воздухе, что благоприятно сказывается на подрастающем организме обучающегося;
- отсутствие *морально-этических ориентиров*, навыков *межличностного общения*, основанного на этических нормах гуманизма. Обучающиеся занимаются в группах, постоянно общаются друг с другом, работают в командах. Учатся бережному отношению как к имуществу, так и друг к другу;
- *экологическая проблема* так же в последнее время очень актуальна. Велосипед сам по себе – экологичный вид транспорта. Обучающиеся значительную часть времени проводят на свежем воздухе, что тоже благоприятно сказывается на общем здоровье. Так же они обучаются бережному отношению к природе и ее ресурсам.
- *Освоение навыков слесарного дела* интересная и физически полезная работа с инструментом, это то чего сейчас зачастую не хватает современным детям. При этом обучающийся разбирается в его устройстве, в слесарном деле, разбирается и интересуется различными видами велоспорта. Активно участвует в велосоревнованиях

Адресат Программы

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 11 лет.

Объем и срок реализации Программы

Общий объем учебных часов – 108 часов.

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Цель: Повышение физического, эстетического и нравственного уровня обучающихся, формирование личности ребёнка, с высоким уровнем вождения велосипеда.

Задачи

Обучающие:

- обучение навыкам езды на велосипеде,
- обучение правилам велосипедного движения и правилам дорожного движения,
- обучение знаниям, умениям и навыкам пользования слесарного инструмента, его виды,

ремонту велосипедов и др.,

-знакомство с велосипедами разных типов, подбору велосипеда «под себя», - обучение различным стилям катания.

Развивающие:

-развитие общей физической подготовки, выносливости,

-развитие волевых качеств,

-развитие высших психологических функций: внимания, координации, наблюдательности, памяти,

-развитие ответственности, пунктуальности, бережного отношения к вещам.

Воспитательные:

-воспитание чувства товарищества,

-воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, терпимость,

-приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Образовательный процесс строится с учётом СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41. К занятиям допускаются дети, годные по состоянию здоровья. Ребенок должен предоставить справку о нормальном состоянии здоровья.

Формы организации деятельности обучающихся – групповая, малые группы.
Формы проведения занятия: лекция, соревнование, тренировка, практикум, экскурсия, викторина.

Методы:

Словесный (рассказ, беседа, устное изложение, лекция)

Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, схемы, приборы)

Практические (упражнения, тренировки, соревнования)

Объяснительно-иллюстрационный

Виды контроля обучающихся:

промежуточный – декабрь;

зачетный – май (подведение итогов года).

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

Принцип систематичности и последовательности предполагает, что усвоение материала идет в определенном порядке, системе; доступность и привлекательность

предлагаемой информации. «Все должно вестись в неразрывной последовательности так, все сегодняшнее закрепляло вчерашнее и пролагало дорогу для завтрашнего» - Я.А. Каменский.

Принцип сочетания научности и доступности материала, учитывая приоритет ведущей деятельности подростка – игры. Сущность состоит в том, чтобы ребенок усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность. Материал дается в игровой форме с использованием определенных методов и приемов.

Принцип новизны дает возможность опираться на произвольное внимание, вызывая интерес к деятельности путем постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную среду ребенка.

Принцип интеграции знаний в единое поле деятельности способствует адаптации к дальнейшей жизни в современном обществе.

Принцип культуросообразности предлагает опору в развитии и воспитании детей на общечеловеческие ценности (добро, милосердие, любовь).

Принцип развивающего обучения. Педагогу необходимо знать уровень развития каждого ребенка, определять зону ближайшего развития.

Принцип воспитывающего обучения. Важно помнить, что обучение и воспитание неразрывно связаны друг с другом, воспитываются волевые, нравственные качества, формируются нормы общения (сотрудничество, сотворчество, сопереживание, сорадость).

Принцип индивидуализации. На каждом учебном занятии подходить к каждому ребенку как к личности. Каждое занятие должно строиться в зависимости от психического, интеллектуального уровня развития ребенка, должен учитываться тип нервной системы, интересы, склонности ребенка, темп, уровень сложности определяться строго для каждого ребенка.

Принцип связи с жизнью. Педагог и ребенок должны уметь устанавливать взаимосвязи процессов.

Профориентационная работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Веломастерская».

Программа поможет ребенку сделать первые шаги в мире спорта, велосипедов, кроме того расширит представление об окружающем мире. Программа даст возможность учащимся проявить свои способности в области велоспорта, развить творческий и личностный потенциал, приобрести умения и навыки работы с инструментами и велосипедами и предопределить выбор своей будущей профессии.

В процессе обучения проводится информирование о профессиях связанных с велоспортом и работой со слесарным инструментом, здоровым образом жизни, о содержании трудовой деятельности в этой области, путях приобретения профессий, требованиях к профессии, потребностях рынка труда.

Для реализации цели профессиональной ориентации обучающихся при обучении по программе «Веломастерская» ставятся следующие задачи:

- воспитание интереса к окружающему миру;
- формирование позитивного отношения к окружающему миру и здоровому образу жизни;
- обучение навыкам ориентации на рынке профессий и трудовой занятости через сеть Интернет.

Воспитательная работа

1) Гражданско-патриотическое воспитание:

- воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов. Воспитать любовь к родному городу, республике, Родине, её истории, культуре, традициям;

- Организация выставок, конкурсов на патриотическую тематику;

- Посещение музеев, выставок, экскурсии по историческим местам;

2) Нравственное и духовное воспитание:

- Воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям, сверстникам.

Воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям.

3) Воспитание положительного отношения к труду и творчеству:

- формирование у учащихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности.

4) Интеллектуальное воспитание:

- оказание помощи учащимся в развитии способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Формировать

интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.

Участие

детей в соревнованиях, конкурсах.

5) Здоровье сберегающее воспитание:

- формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. Способствовать формированию навыков грамотного передвижения по улицам, через дорогу. Познакомить учащихся с правилами поведения на улице, дороге, в транспорте, на природе. Познакомить учащихся с дорожными знаками, сигналами светофора. Проводить беседы на тему: «Здоровье и безопасность».

Планируемые результаты

Предметные:

обучающиеся должны научиться:

ездить на велосипеде,

различным стилям катания,

пользоваться слесарным инструментом, ремонтировать велосипеды;

знать: правила велосипедного движения и правила дорожного движения, велосипеды разных типов;

уметь: подбирать велосипед «под себя».

Метапредметные: у обучающихся должны: развиться самостоятельность и инициатива, развиться навыки работы в спортивной деятельности, развиться способности слаженно работать в коллективе.

Личностные:

у обучающихся должны сформироваться: чувство патриотизма, уважения к отечественным спортивным достижениям, активная жизненной позиции, стремление к здоровому образу жизни, коммуникативные способности.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы	Теоретическое	Практические	Общее количество учебных часов
1	Введение. Обзор тематики. Информационный навигатор.	2	1	3
2	Основные узлы велосипеда. Подготовка велосипеда к поездке.	2	1	3
3	Правила велосипедного движения и правила дорожного движения	6	6	12
4	Эксплуатация велосипеда. Уход и обслуживание	4	8	12
5	Общая физическая подготовка	1	20	21
6	Ремонт велосипеда. Слесарный инструмент.	7	14	21

7	Виды велосоревнований. История велоспорта.	2	7	9
8	История и особенности производства велосипедов.	2	1	3
9	Дополнительный обвес велосипеда.	6	6	12
10	Соревнования.	1	8	9
11	Итоговое занятие.	2	1	3
	Всего	35	73	108

3. Содержание программы

Задачи

Обучающие:

- обучение навыкам езды на велосипеде,
- обучение правилам велосипедного движения и правилам дорожного движения,
- обучение знаниям, умениям и навыкам пользования слесарного инструмента, его виды, ремонту велосипедов, и др.,
- знакомство с велосипедами разных типов, подбору велосипеда «под себя», обучение различным стилям катания.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовки, выносливости,
- развитие волевых качеств,
- развитие высших психологических функций: внимания, координации, наблюдательности, памяти,
- развитие ответственности, пунктуальности, бережного отношения к вещам.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества,
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, терпимость,
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

1. Введение. Знакомство с Программой. Обзор тематики. Инструктаж по ОТ. Информационный навигатор.

Теория: Введение. Знакомство с Программой. Режим занятий. Обзор тематики курса. Перспективы обучения. Учебная литература. Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Установка целей обучения и перспектив; возникновение велосипедов. Правила посадки, техники педалирования, переключения передач, торможения,

безопасности езды. Инструктаж по ОТ. Что значит правильно выбрать профессию? Как готовить себя к будущей профессиональной деятельности? Здоровье и выбор профессии. Уровень образования и выбор профессии.

Практика: Демонстрация фото- и видео- материалов. Раздаточный материал. Просмотр велосипедов и оборудования. Примерка шлемов. Техника педалирования; переключение передач; торможение; велосипедные игры; езда на колесе.

2. Основные узлы велосипеда. Подготовка велосипеда к поездке.

Теория: Рама велосипеда, вилка, колёса, линия цепи.

Практика: Простая разборка и сборка велосипеда (съём колёс, вытаскивание подседельного штыря). Накачка колёс.

3. Правила дорожного движения и правила велосипедного движения.

Теория: анализ наиболее часто встречающихся ДТП с участием велосипедиста; безопасность путешественника; основные правила дорожного движения.

Практика: езда на велосипеде во внутреннем дворе с прохождением различных смоделированных ситуаций. Экзамен по правилам велосипедного движения и правила дорожного движения в виде тестов или викторины.

4. Эксплуатация велосипеда. Уход и обслуживание.

Теория: Смазка цепи. Виды и типы смазки для цепи. Тормоза: ободные, гидравлические и клещевые, виды нипелей и насосов.

Практика: Сборка и разборка основных частей велосипеда. Замена тормозных колодок. Подкачка шин.

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Основы ЗОЖ; спортивное питание; основы анатомии и физиологии человека; правила тренировок; строение мускулатуры; строение дыхательной и кровеносной системы; воспитание выносливости.

Практика: тренировки; упражнения (бег, подтягивания, отжимания, приседания и др.); 3 зачета по ОФП в течение учебного года.

6. Информационный навигатор.

Теория: Что значит правильно выбрать профессию? Как готовить себя к будущей профессиональной деятельности? Здоровье и выбор профессии. Уровень образования и выбор профессии.

7. Ремонт велосипеда. Слесарный инструмент.

Теория: уход за велосипедом; рамы; вилки; тормоза; переключатели; ремнабор; смазка цепи, основных узлов и подвижных деталей; Основной слесарный инструмент. Навыки использования.

Практика: Обучающиеся практикуются в сборке и разборке велосипедов; помывка; смазка;

чистка; зачетное практическое занятие по сборке- разборке велосипеда на время.

Сложный

ремонт велосипеда с помощью слесарного инструмента.

8. Виды велосоревнований. История велоспорта.

Теория: виды велосипедов (дорожные, гибриды, шоссейные, МТВ, складные, ВМХ и др.), соревнования, проводимые на них.

Практика: велофигурка (экзамен по велофигурке); кросс-кантри (соревнования по Кросскантри).

9. История и особенности производства велосипедов.

Теория: Основные производители велосипедов. Виды металла, способы его обработки. Современный завод. Теория сварки.

Практика: Работа с металлом. Распил, сверление на станке.

10. Дополнительный обвес велосипеда.

Теория: Разновидности багажников, их. Защита переключателя. Рога. Лежак. Зеркала заднего вида. Звоночки и гудки. Бутылочки и их держатели. Велотуризм. Виды велопоходов. Оборудование для велотуризма. Велосумки, велоштаны, велочехлы, велорюкзак.

Практика: установка и регулировка багажников. Установка различных велосумок на велосипед.

11. Соревнования.

Теория: Различные велосипедные соревнования. Стили катания.

Практика: соревнование по Кросс-кантри.

12. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов за год; награждение; планы на будущий учебный год.

Практика: итоговое соревнование по сборке-разборке велосипеда на время.

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся должны:

- Знать основные принципы работы со слесарным инструментом.
- Знать виды велосипедов.

- Уметь хорошо кататься на велосипеде.

Метапредметные:

У учащихся должны:

- Развиться самостоятельность и инициатива.
- Развиться навыки работы в спортивной деятельности.
- Развиться способности слаженно работать в коллективе.

Личностные:

Должны сформироваться:

- Чувство патриотизма, уважения к отечественным спортивным достижениям.
- Активная жизненной позиции.
- Стремление к здоровому образу жизни.
- Коммуникативные способности.

4. Методическое обеспечение программы

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале учебного год. Форма контроля: опрос.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы. Метод проведения – опрос.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия с целью выявления уровня усвоения Программы. Форма контроля: опрос, тест, контрольное задание, защита проекта. Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению обучения, проводится в конце учебного года. Форма контроля: защита проекта.

Контроль результатов обучения

Контроль результатов обучающихся проводится в течение всего учебного года в виде опросов, контрольных заданий, тестов и защиты проектов. После проведения той или иной формы контроля у каждого обучающегося определяется степень усвоения материала, и, в зависимости от данной оценки, проводится дополнительные занятия с

повторным

проведением проверочных мероприятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс:

- Система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная программа, поурочные планы, конспекты занятий;

- разработанные памятки для обучающихся и родителей по вопросам подготовки к занятиям по программе. *Дидактические пособия* иллюстративный материал к темам программы: методические разработки, подборка материалов по темам, таблицы и схемы, статьи и рекомендации, иллюстрации в книгах, журналах, интернете, словарь специальных терминов.

- плакаты

- фотографии;

- электронные образовательные ресурсы:

- компьютерные презентации;

- банк видеоматериалов;

• Система средств контроля результативности обучения диагностические и информационные карты, анкеты для обучающихся и родителей, тестовые задания.

Раздаточный материал:

конспекты занятий по темам, брошюры, спортивные журналы.

Материально-техническое оснащение

Технические средства и оборудование: велосипеды, вело-шлема, габариты, фары, инструменты для ремонта, смазки, масла, аптечки и вело аптечки.

5. Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Современный велосипед //Гуревич И., Вишневский А., Разин Ю. – М.: 2009.
2. Велосипед и путешествия //Гуревич И., Вишневский А., Рассукованный А.: 2007.
3. Уайзман Д. SAS: Руководство по выживанию. – М.: «Лофти».
4. Илья Гуревич, Аркадий Вишневский, Юрий Разин. Современный велосипед. – М.: 2009.

Литература для учащихся

Интернет-ресурсы:

1. «Дримбайкес» URL: <http://dreambikes.ru/page/razmer-ramy-velosipeda-vybrat-rostovku>
2. «Велоагент 007» URL: <https://sites.google.com/site/veloagent007/home/velosipednyj-sportosnovnye-vidy-pravila-i-klassifikacii-velosporta-dla-lubitelej-i-professionalov>
3. «Энциклопедия по машиностроению» URL: <http://mash-xxl.info/info/info/515743/>
4. <http://govorusa.com/books/veloturizm/full>
5. <http://realvelo.ru/pages/160/>
6. http://turizm.lib.ru/p/praslow_m_a/veloturizm.shtml
7. <http://ddvt.narod.ru/Books.htm>

