МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4 ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО СДЮСШОР №4

г.Тюмени

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Кугаевская

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Программа принята на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

 **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БЕГОВЕЛ»**

Разработчик программы

Инструктор по физической культуре

 Кугаевский Н.О.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся:2-5 лет

г. Тюмень 2018

1. **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**РАЗДЕЛ №1.Комплекс основных характеристик программы**

1.1 Пояснительная записка……………………………………… .3

1.2 Цель и задачи программы…………………………………… 5

1.3 Содержание программы……………………………………....5

1.4 Планируемые результаты…………………………………….8

**РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2. Календарный учебный план………………………………..10**

2.1 Условия реализации программы……………………………11

2.2 Формы реализации программы……………………………..12

2.3 Оценочные материалы………………………………………13

2.4. Методические материалы………………………………….14

**3. Список литературы………………………………………….17**

**1.1 Пояснительная записка**.

Велосипед без педалей, ранбайк, велобег, велобалансир, велосипед для бега или просто БЕГОВЕЛ — это популярное в Америке, Европе, Японии и в ряде других развитых стран детское транспортное средство, представляющее собой двухколесный велосипед без педалей, способный не только помочь ребенку ощутить всю радость от знакомства с миром скорости, но и научить быстро и весело освоить езду на велосипеде за счет улучшения координации. Велосипед без педалей является лучшим выбором для ребенка возраста 2-5 лет. Это довольно новый продукт, поэтому большинство из нас только недавно узнали о нем. Часто бывает, что с благими намерениями родители покупают ребенку велосипед слишком рано, а затем разочаровываются реакцией детей, т.к. зачастую до 4-5 лет ребенку тяжело сконцентрироваться на двух действиях одновременно: держать равновесие и крутить педали, и это нормально, ведь большинство детей учатся ползать, прежде чем они начинают ходить. Было бы удивительно ожидать от детей, чтобы они прогрессировали от трехколесных велосипедов и велосипедов со стабилизаторами к обычным велосипедам, не имея при этом возможности овладеть всеми аспектами статического и динамического баланса. Беговел позволяет ребенку научиться держать равновесие и координировать свои движения.
В использовании беговела есть много плюсов. Прежде всего - удобство и легкий вес: 3-5 кг в зависимости от модели менее половины от веса классического детского велосипеда, что соответствует способностям и силе ребенка. Его легко и удобно носить родителю, если ребенок устал от езды.

Безопасность беговела. На беговеле возможно развить достаточно высокую скорость, но ребенок никогда не упадет с него, так как при малейшей опасности ребенок интуитивно опирается ногами о землю, выравнивая положение или тормозя.

Быстрота в обучении. Используя беговел, ребенок намного быстрее научится удерживать равновесие, ведь в конструкции беговела нет дополнительных колесиков для страховки, которые только мешают передвижению, нет и педалей, придающих лишний вес, а значит малыш полностью самостоятельно управляет своим транспортным средством, что делает его еще более уверенным в собственных силах и помогает освоить ему навыки езды на двухколесном велосипеде.

Радость для ребенка учиться езде на велосипеде с помощью беговела - это всегда весело и увлекательно, при этом ребенок полностью уверен в своих силах и независим от родителей. И, конечно же, экономия – беговел растет вместе с ребенком за счет регулируемой высоты сиденья (в некоторых моделях и руля). Ребенок может использовать его в течение длительного времени, что экономит финансовые средства родителей.

Беговел (велобег, ранбайк) — это первый шаг в освоении велосипеда для каждого малыша, способный легко и весело обучить ребенка держать равновесие, которое, несомненно, является основным критерием для езды на велосипеде.

 **Учет возрастных и психологических особенностей детей.**

В современных условиях реформирования системы образования, к дошкольному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией воспитательно-образовательного процесса, при которой эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Образовательный процесс в учреждении требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств, воспитание личностных свойств у дошкольников.

На основании анализа и обобщения данных научно-методической литературы сделан вывод о недостаточном изучении проблемы развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. Учитывая состояние проблемы, а также то, что велосипед без педалей является лучшим выбором для ребенка возраста 2-5 лет, т.к позволяет малышу научиться держать равновесие и координировать свои движения, в связи с чем дошкольник очень быстро обучается езде на велосипеде, возникла необходимость в разработке методики тренировочных занятий, основанной на интеграции двигательной и познавательной деятельности направленной на преимущественное развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста.

 **1.2 Цели и задачи программы**

**Цели:**

1.Развить координационные способности у детей дошкольного возраста

посредством беговела.

**Задачи:**

1.Популяризация спорта, привлечение к беговелу детей с самого раннего возраста.

2. Обучить технике сложно-координационных движений, подготовить детей к езде на велосипеде с ранних лет.

3.Укрепить здоровье детей в возрасте от 2 до 5 лет, расширить и укрепить навыки здорового образа жизни.

**1.3 .Условия, сроки и этапы реализации программы**

Срок реализации программы составляет 1 год. Участники программы: мальчики и девочки от 2 до 5 лет.

Занятия на детском беговеле проходят с детьми от 2 лет до 5 лет, основной целью которых является укрепление здоровье детей в возрасте от 2 до 5 лет, расширение и укрепление навыков здорового образа жизни, обучение основным двигательным навыкам, а также навыкам езды на беговеле с последующим (к 4-6 годам) переходом на велосипед, а также привлечение к спорту самых юных детей посредством беговела, который является прекрасным мотивирующим средством для занятий спортом большинства детей.

 Данная программа позволяет выстроить процесс физического и двигательного развития ребенка, тем самым занять его досуг, на практике показать, чего можно достичь при правильно организованной, здоровой и активной жизни. В то же время занятия физическими упражнениями с применением принципов спортивной подготовки и участия в состязаниях позволяют осуществлять и целевые установки нравственного, этического и эстетического воспитания.

Малыши, которые начинают заниматься в школах и секциях по беговелу, уже в 5-6 лет с легкостью осваивают велосипед, у них в голове есть понимание того, кто такой тренер и для чего они приехали сегодня на тренировку.

Программа позволяет детям изучить пространство, ознакомиться с правилами дорожного движения, техникой безопасности и освоить технику езды на «беговеле».

Освоение пространства и предмета.

Включает в себя информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного стадиона. Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности и ее рельефа.

Ребенок очень быстро понимает, как именно рельеф влияет на скорость и трудность его катания. В горку ехать трудно, с горки — беговел едет сам. Ребенок видит препятствия и может их преодолеть. При этом его ноги могут в любой момент получить контакт с землей и остановить беговел, благодаря чему развивается внимательность и умение прогнозировать дальнейшие события. Происходит это наиболее безопасным способом — именно за счет возможности быстрого и уверенного контакта с землей. Спрыгнуть с самоката или избежать удара педалей намного трудней

Игры для изучения пространства:

1. Движение по линиям. Дети делится на две группы, которые строятся в колонны. Начинают одновременно двигаться, держась за спины друг друга. Движения сопровождаются музыкой. Бег исключен.

2. «Самолёты». Игра проводится в свободной форме, когда дети изображают летающие самолёты, стараются двигаться, не сталкиваясь друг с другом.

3. «Весёлая десяточка». Обучающийся своими беговыми движениями «рисует» цифры от 1 до 10, что создаёт модель движения многих спортивных игр

Изучение правил дорожного движения.

Приоритет транспорта и пешеходов, правила обгона или опережения; безопасное торможение или выписывание змеек — правила изучаются ребенком в процессе катания. Как поступать правильно и безопасно? Что делать, если хочется выписывать змейки, а рядом много других участников движения? Что делать при пересечении дорог или проездов? Кто несет ответственность за безопасность маневра? Ребенок изучает на практике, почему необходимо пропускать пешеходов, почему необходимо предупреждать об обгоне или что происходит, если попытаться «подрезать» кого-то — и все это рядом со взрослым. Причем объяснять и практиковать все это можно без отрыва от развлечения и с возрастающими скоростями — ребенок будет уже подготовлен. Детки достаточно быстро запоминают правила того же обгона, буквально пару раз достаточно испытать на себе последствия нарушения этих правил, например, столкнувшись с другим беговелом или увидев испуг мамы, слишком близко подъехав к проезжей части.

Техника безопасности при занятиях.

Есть еще факт, которому может прекрасно обучить велобалансир, это правилам безопасности при занятиях экстремальными видами спорта, которые требуют дополнительной защиты, и соблюдения большего количества правила ради безопасности. Катание по пустой и ровной дорожке парка — это одна ситуация, а развлечения с беговелом на скейтерской площадке — совершено другая. И где именно проводить границу «экстремальности» или «необходимости наличия защиты», решаете вы. Обучить ребенка правилам безопасности — то есть носить шлем и защиту — это задача тренера, а беговел в этом — хороший помощник. Ради катания с горок ребенок с удовольствием наденет шлем, а увидев, что там много и других деток в шлемах — поймет, что это нормальная часть жизни.

О шлемах как необходимой части беговела, говорят много и настаивают на их использовании. На соревнования и занятия без шлема не допустят, а вот поездка по асфальту до парка на самокате, к примеру, шлема не требует. Беговел по безопасности не уступает самокату, во многом даже является более безопасным. Однако если ребенок любит «выделывать трюки на ровном месте», предпочитает агрессивный или экстремальный стиль катания с резкими торможениями или заносами, или же вам просто кажется, что скорость слишком высока, так как ваш беговел, например, с достаточно большими колесами — то шлем носить необходимо, и пусть ребенок тренируется в свое удовольствие! Сильнее всего на беговеле страдают локти и внешняя часть кистей. Поэтому перчатки и налокотники лишними не будут точно. С защитой коленей в большинстве случаев справляются штаны, так как скорость не столь высока.

Задача тренера донести до ребенка и родителя, что средства индивидуальной защиты, как шлем, перчатки и наколенники помогут избежать нежелательных травм и ушибов, а так же смягчат удар в случае падения.

**1.4 Планируемые результаты**

По итогам успешного освоения всех модулей программы ребенок не только сможет овладеть техникой езды на беговеле, а так же готов к езде на трехколесных и даже двухколесных велосипедах. Малышам прививается интерес к спорту, укрепляется здоровье, совершенствуются навыки освоения не только физических упражнений, но и теоретические основы занятий спортом, их безопасности и правила выполнения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны достигнуть следующих знаний, умений и навыков:

Знать и иметь представление:

• о способах и особенностях движений, передвижений;

• о технике безопасности и правил передвижения;

• о причинах травматизма.

Уметь:

* ездить на беговеле, держать равновесие;
* выполнять сложно-координационные упражнения;
* уметь пользоваться тренажерами, овладевать приемами страховки;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

• текущий контроль знаний в процессе устного опроса детей и родителей;

• текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой ребенка;

• взаимоконтроль;

• итоговый контроль умений и навыков;

• контроль над состоянием здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), участие в соревнованиях различного ранга и праздников «Здоровья».

Способность правильно координировать свои движения, залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения, зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом. Поэтому работу по формированию координационных движений следует проводить на занятиях, которые будут детям интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать малышей от работы.

Проанализировав методы развития координационных способностей, пришли к выводу, что для развития координационной системы детей дошкольного возраста педагоги используют разнообразные средства, способы и методы.

Беговел является одним из универсальных средств укрепления здоровья детей, способствует развитию координационных способностей и повышению уровня физической подготовленности детей в возрасте от 2 до 5 лет.

 **2. Календарный учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности обучающегося** |
| 1. Освоение пространства и предмета
 |
| Знакомство с пространством | Движение по линиям. Разновидности салочек для развития коммуникативных качеств. | Изучение разметки и рельефа пространства, ее видов и назначения, принципов нанесенной разметки. |
| Подвижные игры |  «Самолёты», «Весёлая десяточка». | Взаимодействие со сверстниками на основе правил честной игры, помощи и поддержки друг друга. |
| 2.Изучение правил дорожного движения**.** |
| Теоретические основы правил езды и дорожного движения | Ознакомление с правилами дорожного движения для езды на беговеле и велосипеде. | Умение соблюдать правила дорожного движения. |
| 3.Техника безопасности при занятиях. |
| Теоретическая и тактическая подготовка  | Ознакомление обучающихся с материалом по охране здоровья, технике безопасности. | Соблюдать правила техники безопасности при занятиях и езде.  |
| 4.Освоение техники езды на «беговеле». |
| Общая физическая и специальная подготовка | Изучение основ техники езды. Обучение свободному владению базовыми основами езды.Выполнение упражнений для развития физических качеств. | Выполнять технические упражнения езды.Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. |
| Развитие координационных способностей посредством беговела | Выполнение различных статических и динамическихупражнений на развитие координационных способностей: «Ножки на подножке», «крокодил», «пистолетик», «черепашка», «змейка», «цапля», «кузнечик», «хоп-кит». | Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. |

 **2.1 Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
| 1 | Деревянные горки | 4-8 шт (в зависимости от задач тренировки) |
| 2 | Беговел | По количеству обучающихся (примерно 15 штук) |
| 3 | Фишки для разграничения трассы  | 20-25 штук |
| 4 | Мягкие мячи для игр | 15 штук |
| 5 | Каски  | 15 штук |
| 6 | Наколенники для детей | 15 пар |
| 7 | Налокотники для детей | 15 пар |
| 8 | Мел для разметки и рисования | По количеству обучающихся(примерно 15 упаковок) |
| 9 | Скамейки | 2-6 шт (в зависимости от задач тренировки) |
| 10 | Мягкий спортивный инвентарь | 2-10 шт (в зависимости от задач тренировки) |
| 11 | Маты | 4-8 шт |

**2.2 Формы реализации программы**

Освоение техники езды на «беговеле».

По изучению всех необходимых азов, преступаем к занятиям по овладению беговела. Тренер тщательно следит за каждым ребенком во время тренировочных мероприятий, подсказывает и помогает ребенку овладеть новым транспортом.

Существует несколько принципов, которые помогут ребенку освоить новый транспорт:

а. Успокойтесь и поверьте, что все получится! Хвалите ребенка за малейшие достижения, Ваш ребенок действительно герой, сам учится новому способу передвижения!

б. В этом возрасте дети учатся подражанием. Лучше всего, если в округе есть ребенок на беговеле, тогда обучение пройдет быстрее всего. В этом могут помочь старшие братья и сестры. Если совсем нет никого, посмотрите видеоролики с Вашими сверстниками, это тоже здорово помогает!

в. Дайте ребенку прокатиться с небольшой горочки. Можно придерживать за руль или сиденье. Пусть почувствует, как это здорово катиться быстро! Ничего, если Вы будете катать снова и снова, так будет не всегда.

г. Если ребенок не садится на сиденье, а ходит с беговелом между ног, не настаивайте, пусть привыкнет держать руль. Потом сядет сам! И не забывайте хвалить и катать иногда с горочки!

д. Предложить ребенку забавную игру — например, кататься только по лужам (конечно, в сапожках) или сбивать колесом камушки. Или пересекать начерченные на асфальте черточки, цветочки. Или пинать колесом мяч.

е. Если ребенок злится и кидает беговел, успокойте, что у него еще получится, и уберите беговел на пару дней. Потом вернитесь к тренировкам снова.

По итогам успешного освоения всех этапов программы ребенок не только сможет овладеть техникой езды на беговеле, а так же он готов к езде на трехколесных и даже двухколесных велосипедах. Родители могут прийти к решению приобрести ребенку «беговел», либо велосипед для дальнейшего физического развития детей и наиболее быстрого и разнообразного передвижения малышей.

**2.3 Оценочные материалы**

По итогам успешного освоения программы ребенок не только сможет овладеть техникой езды на велосипеде. У детей укрепится здоровье, они освоят не только физические упражнения, но и теоретические основы занятий спортом, их безопасности и правила выполнения.

В результате освоения программы оздоровительной направленности обучающиеся должны достигнуть следующих знаний, умений и навыков:

**Знать и иметь представление:**

* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о технике безопасности и правил передвижения;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* ездить на велосипеде, держать равновесие;
* держаться на воде, выполнять простые способы плавания;
* приобрести теоретические познания в области правил дорожного движения и техники безопасности;
* выполнять сложно-координационные упражнения;
* уметь пользоваться тренажерами, овладевать приемами страховки;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса детей и родителей;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой ребенка;
* взаимоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за состоянием здоровья.

**Итоги реализации программы:** выполнение контрольных упражнений (тестов), участие в соревнованиях различного ранга.

**2.4 Методические материалы**

**Изучение правил дорожного движения»**

Приоритет транспорта и пешеходов, правила обгона или опережения; безопасное торможение или выписывание змеек — правила изучаются ребенком в процессе катания. Как поступать правильно и безопасно? Что делать, если хочется выписывать змейки, а рядом много других участников движения? Что делать при пересечении дорог или проездов? Кто несет ответственность за безопасность маневра? Ребенок изучает на практике, почему необходимо пропускать пешеходов, почему необходимо предупреждать об обгоне или что происходит, если попытаться «подрезать» кого-то — и все это рядом со взрослым. Причем объяснять и практиковать все это можно без отрыва от развлечения и с возрастающими скоростями — ребенок будет уже подготовлен. Детки достаточно быстро запоминают правила того же обгона, буквально пару раз достаточно испытать на себе последствия нарушения этих правил, например, столкнувшись с другим беговелом или увидев испуг мамы, слишком близко подъехав к проезжей части.

**Техника безопасности при занятиях.**

Есть еще факт, которому может прекрасно обучить велобалансир, это правилам безопасности при занятиях экстремальными видами спорта которые требуют дополнительной защиты и соблюдения большего количества правила ради безопасности. Катание по пустой и ровной дорожке парка — это одна ситуация, а развлечения с беговелом на скейтерской площадке — совершено другая. И где именно проводить границу «экстремальности» или «необходимости наличия защиты», решаете вы. Обучить ребенка правилам безопасности — то есть носить шлем и защиту — это задача тренера, а беговел в этом — хороший помощник. Ради катания с горок ребенок с удовольствием наденет шлем, а увидев, что там много и других деток в шлемах — поймет, что это нормальная часть жизни.

О шлемах как необходимой части беговела в говорят много и настаивают на их использовании. На соревнования и занятия без шлема не допустят, а вот поездка по асфальту до парка на самокате, к примеру, шлема не требует. Беговел по безопасности не уступает самокату, во многом даже является более безопасным. Однако если ребенок любит «выделывать трюки на ровном месте», предпочитает агрессивный или экстремальный стиль катания с резкими торможениями или заносами, или же вам просто кажется, что скорость слишком высока, так как ваш беговел, например, с достаточно большими колесами — то шлем носить необохимо, и пусть ребенок тренируется в свое удовольствие! Сильнее всего на беговеле страдают локти и внешняя часть кистей. Поэтому перчатки и налокотники лишними не будут точно. С защитой коленей в большинстве случаев справляются штаны, так как скорость не столь высока.

Задача тренера донести до ребенка и родителя, что средства индивидуальной защиты, как шлем, перчатки и наколенники помогут избежать нежелательных травм и ушибов, а так же смягчат удар в случае падения.

**3. Список литературы**

1. Бесшапошникова, С.Ю. Развитие двигательной координации у детей 5-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бесшапошникова С.Ю. - Ярославль, 2006. - 23 с.

2. Горелов, А. А. Интеграция народного творчества в режиме двигательной активности дошкольников / А. А. Горелов, Е. В. Немеровский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 9 (43). - С. 19-22.

3. Немеровский, В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательно-познавательной сферы дошкольников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1 (35). - С. 71-75.

4. Правдов, М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2010. - № 5 (63). - С. 83-87.

5. Чистякова, А. А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности в процессе формирования основ безопасной жизнедеятельности у детей дошкольного возраста / А.А. Чистякова, М.А. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лес-гафта. - 2011. - № 1 (71). - С. 136-139.