Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №269.1 от 27.05.2026
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
_____Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец **Иванова Наталья Леонидовна**
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«ВЕЛООХТЕНОК»

Возраст обучающихся: 6-9 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Кавелин Денис Борисович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа *«ВелоОхтенок»* (далее – Программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *общекультурный* уровень освоения.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования.

Программа направлена на обучение детей навыкам езды на велосипеде, на приобщение их к миру спорта, здоровому образу жизни, ознакомление с различными видами спорта, на знакомство с основным слесарным инструментом, которыми пользуются при починке велосипеда.

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 разных велосипедов и теорию их обслуживания. Обучающиеся научатся производить несложную регулировку различных узлов велосипеда и пользоваться основным слесарным инструментом.

Актуальность

Программа направлена не только на общее развитие обучающихся, но также способствует решению многих других актуальных проблем:

- Проблема детского травматизма на дорогах. Одной из направленностей Программы является *обучение правилам вело-движения (ПВД), а также основам ПДД*. И в будущем, если ребята не бросят занятие велоспортом, то на улицы города они выйдут подготовленными к различным дорожным ситуациям.
- Проблема низкого уровня физического развития. *Развитие физических данных, выносливости*. Занятия проходят преимущественно на свежем воздухе, что благоприятно сказывается на подрастающем организме обучающегося. В программе большое внимание уделяется ОФП младших школьников и дошкольников.
- Проблема дефицита реального общения у дошкольников и младших школьников. *Развитие коммуникативных способностей*. Сейчас в эпоху планшетов и телефонов развитие реального общения становится еще актуальней. Многие дети испытывают трудности в поддержании контакта, построении беседы, в сопереживании, выражении симпатии. Подобные ситуации зачастую приводят к конфликтам или к уходу в одиночество. В данной Программе заложен блок игровых коллективных занятий, в которых дети будут знакомиться друг с другом, учиться общаться, поддерживать друг друга.

Проблема детского травматизма, отсутствия навыка работы с простыми слесарными инструментами. *Знакомство со слесарным инструментом* - интересная и при этом безопасная работа со слесарным инструментом под присмотром и руководством педагога, это то, чего сейчас зачастую не хватает современным школьникам и дошкольникам. Такая деятельность приобщает их к труду, развивает моторику, прививает уважение к своему и чужому труду. Умение преодолевать небольшие трудности развивает волевые качества и повышает самооценку ребят. Так же дети учатся бережному отношению к чужому имуществу.

Особенность Программы состоит

- в раннем приобщении детей к велосипедному миру, знакомству с правилами велосипедного движения уже в раннем возрасте;

- в разностороннем изучении велосипедной и велоспортивной деятельности, как со стороны будущих спортсменов, так и со стороны будущих мастеров-ремонтников велосипедов;

Всестороннее изучение различных видов спорта в рамках одной Программы позволит обучающимся выбрать наиболее понравившиеся направления велоспорта в будущем. Обучающиеся с младшего возраста проникнутся спортивным духом, как на практике, так и изучая теорию велоспорта, истории спорта в мире и в нашей стране, историю Олимпийских игр. Программа способствует повышению физического и нравственного уровня обучающихся,

формированию основ базовой культуры личности, всестороннему развитию физических и психических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Обучающиеся учатся разбираться в устройстве велосипеда, в основных слесарных инструментах, проводить несложную регулировку и настройку некоторых узлов велосипеда. В процессе обучения начинают разбираться и интересоваться различными видами велоспорта, уважать спорт в целом и стремиться к занятиям спортом.

Адресат Программы

Программа рассчитана на занятия с мальчиками и девочками в возрасте 6-9 лет, желающих заниматься велоспортом.

Объем и срок реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов, запланированное на весь период обучения составляет 72 учебных часа.

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель: Формирование у обучающихся высокого уровня безопасности вождения велосипеда.

Достижения цели должны раскрываться через следующие **задачи:**

Обучающиеся:

- обучение правилам ПДД и ПВД;
- обучение навыкам безопасной езды на велосипеде;
- знакомство с устройством велосипеда;
-обучение знаниям, умениям и навыкам пользования основного слесарного инструмента;
- знакомство с миром спорта.

Развивающие:

-развитие общей физической подготовки, выносливости;

-развитие волевых качеств;

-развитие высших психологических функций: внимания, координации, наблюдательности, памяти через игровые занятия;

-развитие ответственности, пунктуальности;

-развитие фантазии.

Воспитательные:

-воспитание чувства товарищества;

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

-приобщение ребенка к здоровому образу жизни;

- прививание бережного отношения к вещам.

Условия реализации Программы

В группы принимаются дети указанного возраста, желающие научиться кататься на велосипеде и уметь его ремонтировать.

Условия формирования групп.

Набор обучающихся в группы и формирование групп проводится в начале учебного года. Для успешной работы объединения каждую отдельную группу целесообразно комплектовать из обучающихся с одинаковым уровнем знаний, навыков и умений.

Наполняемость групп - не менее 15 обучающихся

Особенности организации образовательного процесса.

Для успешного освоения Программы материал излагается в зависимости от индивидуального уровня знаний обучаемых с последующим углублением изложения материал

темы. В результате учебный процесс представляет собой последовательно постепенно усложняющихся этапов, каждый из которых является логическим завершением предыдущего.

Учебный процесс состоит из различных направлений деятельности. В частности, используются три метода, тесно связанные друг с другом:

- информационно-репродуктивный, когда педагог объясняет тему, демонстрирует дидактический материал, после чего обучающиеся отвечают на поставленные вопросы;

- объяснительно-репродуктивный, когда педагог объясняет принцип работы и устройство велосипеда;

- метод проблемного обучения, когда после объяснения новой темы педагог ставит перед обучающимися какие-либо задачи для самостоятельного решения.

Формы проведения занятий:

Лекция, практическая работа, соревнование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях.

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях - фронтальная. Педагог работает со всеми обучающимися одновременно. При этом учитывается разный уровень знаний и навыков обучаемых. На занятиях создается атмосфера сотрудничества, пропадает скованность обучаемых, появляется коллективный интерес.

На занятиях используется вариативный принцип обучения, что позволяет реализовать дифференцированный подход, в зависимости от способностей, здоровья, знаний и умений всей группы и каждого отдельного обучающегося. Обучающиеся активно участвуют в жизни ЦДЮТТ «Охта»: помогают организовывать мероприятия и являются отличным примером для младших.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации Программы необходимо просторное помещение.

Оборудование:

Мультимедиа

Проектор

Компьютер

Вело-шлема

Велосипеды горные детские/подростковые

Насос

Набор слесарного инструмента

Набор велосипедного инструмента

Верстак.

Смазки

Масла

Вел аптечки.

Шкафы.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучающиеся приобретут навыки безопасной езды на велосипеде;

- обучающиеся приобретут умения и навыки пользования основного слесарного инструмента;

- обучающиеся познакомятся с миром спорта;

- обучающиеся изучат и закрепят правила поведения на дорогах.

метапредметные:

- У обучающихся поднимется общий уровень физической подготовки, выносливость;

- Обучающиеся научатся работать в группе, научатся сотрудничеству;

- У обучающихся разовьются волевые качества, саморегуляция, умение доводить дело до конца.

У обучающихся разовьются высшие психологические функции: внимание, координация, наблюдательность, память;

личностные:

-У обучающихся разовьется чувство товарищества;

- Обучающиеся разовьют в себе нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, терпимость;

- Обучающиеся приобщатся к здоровому образу жизни;

- Обучающиеся разовьют в себе бережное отношения к вещам, оборудованию и инструменту секции.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Обзор тематики. Инструктаж по ОТ.	6	4	2	Опрос
2	Основные узлы велосипеда. Подготовка велосипеда к поездке.	14	6	8	Опрос
3	ПВД, ПДД	8	6	2	Тест
4	Эксплуатация велосипеда. Уход и обслуживание	10	6	4	контрольное задание
5	Общая физическая подготовка	12	2	10	Зачет
6	Ремонт велосипеда. Слесарный инструмент.	6	4	2	Контрольное задание
7	Виды велосоревнований. История велоспорта.	10	4	6	Тест
8	Олимпийский игры история и современность	4	2	2	Соревнование
9	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговое соревнование
ИТОГО:		**72**	**35**	**37**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающиеся:

- обучение правилам ПДД и ПВД;
- обучение навыкам безопасной езды на велосипеде;
- знакомство с устройством велосипеда;
-обучение знаниям, умениям и навыкам пользования основного слесарного инструмента;
- знакомство с миром спорта.

Развивающие:

-развитие общей физической подготовки, выносливости;

-развитие волевых качеств;

-развитие высших психологических функций: внимания, координации, наблюдательности, памяти через игровые занятия;

-развитие ответственности, пунктуальности;

-развитие фантазии.

Воспитательные:

-воспитание чувства товарищества;

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

-приобщение ребенка к здоровому образу жизни;

- прививание бережного отношения к вещам.

Содержание

Введение. Обзор тематики. Инструктаж по ОТ.

Теория: Обзор тематики курса. Перспективы обучения. Правила поведения (зачисления и отчисления). Создание подгруппы отделения в ВК; установка целей обучения и перспектив; возникновение велосипедов. Знакомство с велосипедом. Правила посадки, техники педалирования, переключения передач, торможения, безопасности езды. Инструктаж по ОТ. Беседа об истории и традициях ЦДЮТТ «Охта». Беседа о коррупции и формах ее проявления.

Практика: Просмотр велосипедов и оборудования. Примерка шлемов. Техника педалирования; переключение передач; торможение; велосипедные игры; езда на колесе. Экскурсия по ЦДЮТТ «Охта».

2. Основные узлы велосипеда. Подготовка велосипеда к поездке.

Теория: Рама велосипеда, вилка, колёса, линия цепи. Подготовка велосипеда к туристической поездке. Велосипедный туризм.

Практика: Простая разборка и сборка велосипеда (съём колёс, вытаскивание подседельного штыря). Накачка колёс. Установка багажника и велосумки на него.

3. ПВД и ПДД

Теория: ПВД от 01.04.2014; анализ наиболее часто встречающихся ДТП с участием велосипедиста; безопасность путешественника;

Практика: езда на велосипеде во внутреннем дворе с прохождением различных смоделированных ситуаций. Экзамен по ПДВ 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; Основные правила тренировок; Физическая зарядка; Правильные разминка и заминка; воспитание выносливости.

Практика: тренировки; упражнения (бег, отжимания, приседания и др.); зачетные занятия по ОФП в течении учебного года.

6. Ремонт велосипеда. Слесарный инструмент.

Теория: уход за велосипедом; переключатели; ремнабор; смазка цепи; Основной слесарный инструмент: техника безопасности при работе с инструментом; навыки использования. Виды неисправности и возможные поломки велосипеда. Варианты их устранения. Теория работы со сложным инструментом, теория сложного ремонта велосипеда.

Практика: Дети практикуются в несложной регулировке и настройке велосипедов; правильная помывка, смазка цепи. Так же обучающиеся практикуются в работе с простым слесарным инструментом.

7. Виды велосоревнований. История велоспорта.

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

Практика: велофигурка (экзамен по велофигурке); кросс-кантри (соревнования по Кросс-кантри) Игры и упражнения, знакомящие ребенка с миром велоспорта. Занятия, на которых дети будут придумывать новые виды спортивных соревнований, придумывать и конструировать свои собственные модели велосипедов направленны на развитие фантазии и конструктивного мышления.

8. Олимпийские игры история и современность

Теория: История зарождения олимпийских игр. Основные виды спорта изначально и сейчас. Россия в олимпийском движении.

Практика: Соревнования по бегу, эстафета, велоэстафета. Велофигурка.

9. 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 приобретут навыки безопасной езды на велосипеде;
- Обучающиеся приобретут умения и навыки пользования основного слесарного инструмента;
- Обучающиеся познакомятся с миром спорта;
- Обучающиеся изучат и закрепят правила поведения на дорогах.

метапредметные:

- У обучающихся поднимется общий уровень физической подготовки, выносливость;
- Обучающиеся научатся работать в группе, научатся сотрудничеству;
- У обучающихся разовьются волевые качества, саморегуляция, умение доводить дело до конца.

У обучающихся разовьются высшие психологические функции: внимание, координация, наблюдательность, память;

личностные:

-У обучающихся разовьется чувство товарищества;

- Обучающиеся разовьют в себе нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, терпимость;
- Обучающиеся приобщатся к здоровому образу жизни;
- Обучающиеся разовьют в себе бережное отношения к вещам, оборудованию и инструменту секции.

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, тестирование, контрольное задание, соревнование.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия с целью выявления уровня усвоения Программы. Форма контроля: контрольное задание.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению обучения, проводится в конце учебного года. Форма контроля: соревнование.

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

1. *Дидактический материал:*

Методические разработки,
подборка материалов по темам,
таблицы,
схемы,
статьи и рекомендации,
иллюстрации в книгах, журналах, интернете,
словарь специальных терминов.

2. *Раздаточный материал:*

Конспекты занятий по темам,
брошюры,
спортивные журналы,
схемы велосипедов.

Информационные источники:

Литература для педагога:

1. Надеждин Н.А. История науки и техники. – М., 1989.
2. «Психология детей дошкольного возраста. Развитие познавательных процессов». Ендовицкая Т. В. и др. – М., 1994
3. «Современный велосипед» - Илья Гуревич, Аркадий Вишневский, Юрий Разин. – М., 2009
4. "Велосипедный спорт» Д.А. Полищук. – М., 1997г.
5. ПВД от 01.04.2014*;* Новые правила ПДД с изменениями от 22 сентября 2016 года
6. «Велосипедный Спорт» Е.М. Архипов, А. В Седов. - М., 1990г.
7. «Библия велосипедиста» Джо Фрил, 2011г

Литература для обучающихся

1. «Велосипедный Спорт» Е.М. Архипов, А. В Седов. – М., 1990г.
2. «Библия велосипедиста» Джо Фрил, . – М., 2011г

Интернет-ресурсы:

1.«Кроха» статья «Детский спорт и психология ребенка: советы родителям» URL: http://www.krokha.ru/razvitie/sport/16060-detskii-sport-i-psikhologiya-rebenka-sovety-
2.«Дримбайкес» URL: http://dreambikes.ru/page/razmer-ramy-velosipeda-vybrat-rostovku
3. «Велоагент 007» URL: https://sites.google.com/site/veloagent007/home/velosipednyj-sport-osnovnye-vidy-pravila-i-klassifikacii-velosporta-dla-lubitelej-i-professionalov
4.«Азбука безопасности» URL: http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/03/24/azbuka-bezopasnosti-razvlechenie-dlya-detey-6-7-let-po-pravilam