



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»  
Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
 Т. В. Мартынова



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «ЦО № 2» г. Ясногорска  
 Н. В. Трофимова  
Приказ № 286 от 03.09.2018 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Безопасное колесо»**

Направленность: социальное  
Срок реализации 1 год

Принято на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.18 г.

Разработчик программы  
Есин Ф. И., педагог дополнительного образования

г. Ясногорск  
2018 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Безопасное колесо» разработана в рамках Федерального закона «О безопасности дорожного движения», закона Российской Федерации «О безопасности», «Правил безопасного поведения учащихся на улицах и дорогах». Трудно представить себе, особенно весной и летом, улицу без велосипедистов. Велосипед – удобный, маневренный, доступный вид транспорта – чрезвычайно привлекающий ребят; пожалуй, ни в одной семье, где есть дети, без велосипеда не могут обойтись. Его покупают как подарок «за хорошую учебу и примерное поведение», ко дню рождения, забывая, к сожалению, присовокупить к этому нужному подарку книжечку «Правил дорожного движения». А в них, велосипеду отводится специальная глава, о чем не знают ни родители, ни дети. И совершенно напрасно: велосипед – транспортное средство, с 14 лет на нем можно ездить наравне с КамАЗом, автобусом, троллейбусом. Велосипедист должен знать основы безопасности дорожного движения, уметь «читать» значительно больший, чем это требуется для пешеходов, набор дорожных знаков и указателей, разметку и т.д. И, конечно, иметь достаточные навыки практической езды на этой «паре легких колес».

Именно эти пробелы и призвана устранить данная рабочая программа внеурочной деятельности. Формы реализации программы – кружковые занятия (учебные занятия, беседы, конкурсы, викторины, практические занятия, соревнования)

При разработке программы учтены новейшие достижения велоспорта, изменения в «Правилах дорожного движения», новинки в учебно-тренировочном процессе. Программа составлена с соблюдением психолого-педагогических и санитарных норм. В ней предусматривается, что кружковое занятие организуется в послеобеденное время, теоретические занятия, практическая работа по сборке и разборке велосипеда и техобслуживание, спортивно-тренировочная езда, чередуются со специальной физической подготовкой детей.

Программа является не только обучающей, но и воспитывающей. Она опирается на важнейшие принципы, обозначенные в законе РФ «Об образовании», среди них принципы:

- гуманности (духовности, гражданственности, нравственности);
- индивидуальности каждого ребенка, его возможностей и способностей, самобытности.

Цель программы:

Создание условий для формирования у школьников устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах, организация полезного досуга детей в кружке под руководством педагога - тренера, профилактика детской безнадзорности.

Задачи программы:

1. Создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса учащихся к велоспорту.
2. Развивать технические способности и конструкторские умения учащихся при выполнении практических работ, связанных со сборкой и разборкой велосипеда.
3. Добиться у учащихся глубоких знаний Правил дорожного движения.
4. Отработать навыки оказания первой медицинской помощи.

Данная программа рассчитана на 34 час (1 час в неделю).

## Содержание курса

Тема 1. Вводное занятие-1 час.

Тема 2. Устройство велосипеда-2 часа.

Общее устройство велосипеда: Рулевое управление. Цепная передача.Тормозная система. Ходовая часть велосипеда. Смазка.

Тема 3.Учебная езда на велосипеде-10 часов.

Вводный инструктаж. Практические занятия по удержанию равновесия. Езда восьмёркой.Езда с ускорением.Езда через препятствия.Отработка техники старта. Правильное начало движения. Разгон по прямой и торможение.

Тема 4. Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда-2 часа.

Важность содержания транспортного средства в хорошем техническом состоянии. Сборка и разборка велосипеда: Замена колеса. Смазка цепи, звездочек.

#### Тема 5. Специальная физическая подготовка-1 час.

Упражнения для развития двигательных качеств велосипедистов различного возраста.

#### Тема 6. Оказание первой доврачебной помощи-7 часов.

Предупреждение спортивных травм. Первая помощь при ушибах и растяжениях. Первая помощь при разрывах. Первая помощь при вывихах. Первая помощь при переломах. Первая помощь при кровотечениях. Правила личной гигиены.

#### Тема 7. Правила дорожного движения-5 часов.

Основные понятия и термины ПДД. Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Разметка проезжей части. Указатели, их назначение и действие. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков. Правила движения велосипедиста. Перевозка людей и грузов на велосипеде. 1ч.

#### Тема 8. Организация и проведение соревнований- 1 час.

Подготовка и оформление места проведения соревнований. Порядок проведения соревнований, судейство, правила поведения участников соревнований. Сигнальные флаги.

#### Тема 9. Сигналы светофоров и регулировщика - 4 часа

Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Сигналы светофоров и регулировщиков. Дорожная разметка. Дорожные знаки.

#### Тема 10. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях-1 час.

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению.

### **Предполагаемая результативность курса**

Ожидаемым результатом программы является:

- знание общего устройства велосипеда;
- умение пользоваться инструментом для обслуживания и ремонта велосипеда;
- знание правила дорожного движения и правила соревнований по велоспорту;
- владение в совершенстве техникой вождения велосипеда;
- оказание первой медицинской помощи пострадавшему.

### **Информационно-методическое обеспечение**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Н.Ф.Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В.Сидоренко.- М.: Вентана- Граф, 2013/.

2. Основы безопасности жизнедеятельности: Методика преподавания 5 -11 классы /авторы В.С, Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.И. Хабнер – М.: ВАКО, 2010/

3. Примерные программы по учебным предметам Основы безопасности жизнедеятельности /Москва издательство Просвещение 2010/

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон «О гражданской обороне»

Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»

Федеральный закон «О пожарной безопасности»

Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»

Федеральный закон «О противодействии терроризму»

Федеральные законы Российской Федерации: "Об обороне"

Федеральные законы Российской Федерации "О статусе военнослужащих"

Федеральные законы Российской Федерации "О воинской обязанности и военной службе"

Федеральные законы Российской Федерации "О гражданской обороне"

Федеральные законы Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1	сентябрь	Вводное занятие.	1
Общее устройство велосипеда-2 часа.			
2	сентябрь	Общее устройство велосипеда: Рулевое управление. Цепная передача.	1
3	сентябрь	Тормозная система. Ходовая часть велосипеда. Смазка	1
Учебная езда на велосипеде-10 часов.			
4	сентябрь	Вводный инструктаж.	1
5	октябрь	Практические занятия по удержанию равновесия.	1
6	октябрь	Практические занятия по удержанию равновесия.	1
7	октябрь	Езда восьмёркой.	1
8	октябрь	Езда восьмёркой. Отработка техники.	1
9	ноябрь	Езда восьмёркой. Отработка техники.	1
10	ноябрь	Езда восьмёркой. Отработка техники.	1
11	ноябрь	Езда с ускорением.	1
12	ноябрь	Езда через препятствия.	1
13	декабрь	Отработка техники старта. Правильное начало движения. Разгон по прямой и торможение.	1
Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда-2 часа.			
14	декабрь	Важность содержания транспортного средства в хорошем техническом состоянии.	1
15	декабрь	Сборка и разборка велосипеда. Замена колеса. Смазка цепи, звездочек.	1
Специальная физическая подготовка-1 час.			
16	декабрь	Упражнения для развития двигательных качеств велосипедистов различного возраста.	1
Оказание первой доврачебной помощи-7 часов.			
17	январь	Предупреждение спортивных травм	1
18	январь	Первая помощь при ушибах и растяжениях	1
19	январь	Первая помощь при разрывах.	1
20	февраль	Первая помощь при вывихах.	1
21	февраль	Первая помощь при переломах.	1
22	февраль	Первая помощь при кровотечениях	1
23	февраль	Правила личной гигиены.	1
Правила дорожного движения-5 часов.			
24	март	Основные понятия и термины ПДД.	1
25	март	Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения.	1
26	март	Дорожные знаки и дополнительные средства информации	1
27	март	Разметка проезжей части. Указатели, их назначение и действие. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков.	1
28	апрель	Правила движения велосипедиста. Перевозка людей и грузов на велосипеде.	1
Организация и проведение соревнований- 1 час.			
29	апрель	Подготовка и оформление места проведения соревнований. Порядок проведения соревнований, судейство, правила поведения участников соревнований. Сигнальные флаги.	1

Сигналы светофоров и регулировщика 4 часа			
30	апрель	Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Сигналы светофоров и регулировщиков – первое положение	1
31	апрель	Сигналы светофоров и регулировщиков - второе положение	1
32	май	Сигналы светофоров и регулировщиков – третье положение	1
33	май	Сигналы светофоров и регулировщиков. Дорожная разметка. Дорожные знаки	1
Меры безопасности на тренировках и соревнованиях-1 час.			
34	май	Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению.	1