

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

Согласовано:

Зам. директора по ВР

Кудрявцева Л.А.



Утверждаю:

Директор МОУ «ЦО №2»

Иванова Ю.И.

Приказ №



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Безопасное колесо»
для детей 10-12 лет**

Направленность: социальная

Срок реализации 1 год.

Принято на заседании педагогического совета
Протокол от 31.09.2021г №1.

Составитель: учитель обж Перембеева Н.Л.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность: 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 образовательная программа.

Формы реализации программы – кружковые занятия (учебные занятия, беседы, конкурсы, викторины, практические занятия, соревнования) Велоспортом можно заниматься с раннего возраста. Это дает детям возможность овладеть слесарным инструментом, научиться сборке и разборке велосипеда, создает условия для проявления и развития творческих способностей, привлекает ребят к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

При разработке программы учтены новейшие достижения велоспорта, изменения в «Правилах дорожного движения», новинки в учебно-тренировочном процессе.

Занятия проходят раз в неделю по 2 часа

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.

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.

Содержание программы

Вводное занятие-1 час.

Общее устройство велосипеда-2 часа.

Общее устройство велосипеда: Рулевое управление. Цепная передача.2ч.

Тормозная система. Ходовая часть велосипеда. Смазка. 2ч.

Учебная езда на велосипеде-10 часов.

Вводный инструктаж 1ч.

Практические занятия по удержанию равновесия.2ч.

Езда восьмёркой.4.

Езда с ускорением.2ч.

Езда через препятствия.2ч.

Отработка техники старта. Правильное начало движения. Разгон по прямой и торможение.1ч.

Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда-2 часа.

Важность содержания транспортного средства в хорошем техническом состоянии.2ч.

Сборка и разборка велосипеда: Замена колеса. Смазка цепи, звездочек.2ч.

Специальная физическая подготовка-2 час.

Упражнения для развития двигательных качеств велосипедистов различного возраста.2ч.

Оказание первой доврачебной помощи-14 часов.

Предупреждение спортивных травм.2ч

Первая помощь при ушибах и растяжениях 2ч.

Первая помощь при разрывах.2ч.

Первая помощь при вывихах.2ч.

Первая помощь при переломах.2ч.

Первая помощь при кровотечениях.2ч.

Правила личной гигиены.2ч.

Правила дорожного движения-510 часов.

Основные понятия и термины ПДД.1ч.

Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения.2ч.

Дорожные знаки и дополнительные средства информации.2ч.

Разметка проезжей части. Указатели, их назначение и действие. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков.12.

Правила движения велосипедиста. Перевозка людей и грузов на велосипеде.2ч.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях-2 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.2ч.

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

Тематическое планирование.

№	Темы занятий		Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Общее устройство велосипеда.	4	2	2
3.	Учебная езда на велосипеде.	20	4	16
4.	Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда.	4	2	2
5	Специальная физическая подготовка	4	-	4
6.	Оказание первой доврачебной помощи.	14	4	10
7.	Правила дорожного движения.	10	4	6
8.	Организация и проведение соревнований.	2	2	
9.	Сигналы регулировщика	8	2	6
10.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	2	2	
	Всего:	68	24	44