

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.Е.  
Приказ №



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Безопасное колесо»  
для детей 9 - 14 лет**

Направление спортивно-оздоровительное

Срок реализации 1 год.

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

Составитель: учитель физической культуры Ходасевич Д.А.

2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Данная программа кружка "Безопасное колесо" относится к спортивно-техническому направлению и разработана для ознакомления детей в возрасте 9–14 лет с действующими правилами дорожного движения с проведением учебно-тренировочных занятий. Обучение предусматривает применение проблемного раздаточного материала, использование компьютерных обучающих программ в классе информационных технологий, вождение велосипеда, преодоление на велосипеде различных препятствий, экскурсии к проезжей части. Занимаясь в детском объединении воспитанники приобретают практические навыки вождения велосипеда, и теоретические знания по правилам дорожного движения. Экскурсии к проезжей части помогают на практике рассматривать дорожно-транспортные ситуации. Закончив обучение по данной программе дети уверенно будут чувствовать себя на проезжей части.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Один раз в неделю по 2 часа. Программа курса "Безопасное колесо" разработана в рамках Федерального закона "О безопасности дорожного движения", закона Российской Федерации "О безопасности", "Правила безопасного поведения учащихся на улицах и дорогах". Среди всех опасностей особо

стоит проблема безопасности дорожного движения. В списке причин гибели людей от несчастных случаев первую строчку твердо занимает дорожно-транспортный травматизм.

Программа обучения предусматривает теоретическую и практическую часть.

В теоретическую программу входит: изучение правил дорожного движения с применением проблемного раздаточного материала, макета проезжей части, а также с использованием образовательных программ в классе информационных технологий.

Практическая часть состоит: вождение велосипеда, фигурное вождение велосипеда, преодоление на велосипеде различных препятствий, экскурсии к проезжей части.

Учебно-тренировочное занятие строится с учетом психологических, физиологических особенностей детей: первая часть занятий включает двигательную нагрузку (вождение велосипеда), вторая часть изучение теоретического материала. В учебно-тренировочном занятии учащиеся используют личные велосипеды.

**Цель программы:** *развитие личности ребенка через обучение его безопасному поведению на дорогах.*

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

Познакомить с историей правил дорожного движения

Научить правилам дорожного движения и особенностям восприятия дорожной обстановки;

Совершенствовать навыки ориентировки на дороге

Формировать умение безопасного поведения в различных дорожно-транспортных ситуациях;

Обучить фигурному вождению велосипеда.

**Развивающие:**

Развивать мотивационно-поведенческую культуру ребенка в условиях общения с дорогой.

Развивать дорожную грамотность детей.

**Воспитательные:**

Воспитывать безопасную личность;

Воспитывать чувство ответственности детей за свое поведение на дорогах.

## Учебно - тематический план программы «Безопасное колесо»

### Содержание программы

#### Вводное занятие (1 час)

План работы кружка. История велосипеда. Виды и классы велосипедов. Виды велоспорта. Знакомство с группой. Организационные вопросы. Техника безопасности. Планы на текущий учебный год.

Ознакомление с образовательной программой.

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов.

## **Общее устройство велосипеда (2 часа)**

Основные части велосипеда, их назначение, расположение, взаимодействие. Роль тормозов, звукового сигнала.

## **Учебная езда на велосипеде (14 часов)**

Вводный инструктаж. Практические занятия по удержанию равновесия, езде по прямой асфальтированной дорожке. Езда с ускорением. Правильное начало движения и торможение. Разгон по прямой. Отработка техники старта. Способы торможения. Прохождение прямых на максимальной скорости (без заноса).

## **Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда (2 часа)**

Важность содержания транспортного средства в хорошем техническом состоянии. Значение исправности тормозов. Сборка и разборка велосипеда. Замена колеса. Умение разбортировать колесо, найти повреждение камеры, забортовать колесо. Умение регулировать руль, седло. Смазка цепи, звездочек. Способы определения и устранения возможных неисправностей.

## **Специальная физическая подготовка (2 часа)**

Развитие координации, ловкости, умения удерживать равновесие.

## **Основы оказания первой доврачебной помощи (10 часов)**

Первая доврачебная помощь. Приемы оказания доврачебной помощи. Понятие о травмах и объеме первой помощи. Раны и кровотечение. Травматический шок. Синдром длительного сдавливания. Правила наложения повязок при ранении и кровотечении. Закрытые травмы. Повреждение головы и лица. Повреждение груди. Повреждение органов брюшной полости. Повреждение позвоночника. Повреждение конечностей. Электротравма. Ожоги. Обморожение. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

Практика:

*Первая помощь при травмах.*

*Первая помощь при травматическом шоке.*

*Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.*

*Первая помощь при электротравме, ожоге и обморожении.*

*Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.*

*Просмотр фото- и видеоматериалов.*

## **Правила дорожного движения (20 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. Сигналы светофоров и регулировщиков. Правила движения велосипедиста, мопедиста. Перевозка людей и грузов на велосипеде. Движение группы пешеходов и велосипедистов. Требования, предъявляемые к техническому состоянию транспортных средств. Опасные последствия эксплуатации неисправного транспорта. Требования по техническому состоянию рулевого управления, тормозов, шин, световых приборов. Просмотр фото- и видеоматериалов. Дороги и их элементы. Проезжая часть. Разделительная полоса. Полоса движения. Тротуар. Прилегающие территории. Перекрестки. Населенные пункты. Расположение транспортных средств на проезжей части. Движение транспортных средств по тротуарам, обочинам и пешеходным дорожкам. Интервал и дистанция. Полоса торможения и разгона. Средства организации и регулирования дорожного движения, светофоры автомобильные, железнодорожные, пешеходные. Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Предписывающие знаки. Информационно-указательные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации. Обгон и встречный разъезд. Места, где остановка запрещена.

## **Спортивно-тренировочная езда (12 часов)**

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке. Прохождение велоэстафеты «Трасса». Техника и тактика старта, обгона и финиширования.

## **Организация, подготовка, проведение, участие в конкурсных мероприятиях (4 часа)**

Организация, подготовка, проведение викторин и конкурсов в детском объединении:

викторина "Знатоки Правил дорожного движения";

викторина "Дорожные знаки";

конкурс "Юные инспектора дорожного движения";

конкурс "Скорая помощь на дороге".

Подготовка и участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешное окончание учебного года.

## **Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. (1 час)**

Меры безопасности, связанные с правильной организацией

учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием велосипеда, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствие. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению.

## **Предполагаемые результаты обучения**

### **К концу обучения дети будут знать:**

историю возникновения ПДД;

дорожные знаки;

сигналы светофора;

виды транспорта;

причины ДТП;

правила движения на велосипеде;

правила движения по дороге;

как оказывать первую доврачебную помощь.

### **К концу обучения дети будут уметь:**

ориентироваться в дорожных ситуациях;

оценивать свое поведение на дороге;

объяснить товарищу правила поведения на дороге;

фигурно водить велосипед, преодолевать на велосипеде естественные и искусственные препятствия;

оказывать первую доврачебную помощь.

### **Контроль за результативностью учебного процесса.**

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

**Текущий** контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося.

**Периодический** контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде викторин и конкурсов.

Планируется участие воспитанников детского объединения в конкурсе "Безопасное колесо" (на окружном этапе).

**В качестве итогового** контроля в конце учебного года проводятся занятия на поиск решения ситуационных задач, а также итоговое занятие на компьютерном

тренажере по ПДД.

### Информационно-методическое обеспечение

Для решения поставленных задач применяются следующие методы обучения:

Наглядно-иллюстративный;

Коллективный (дети учатся помогать друг другу в работе, обмениваться опытом).

#### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Дидактические материалы и наглядные пособия.

Велосипеды (личные).

Аптечка.

Инвентарь по фигурному вождению велосипеда.

Знаки правил дорожного движения.

Макет проезжей части.

Экзаменационные билеты для приема теоретических экзаменов и комментариев к экзаменационным билетам “А”, “В”.

Компьютерная программа приема экзаменов по ПДД.

Фото и видео материалы.

#### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимо:

Наличие спортивной площадки;

Компьютерный класс,

Класс для теоретических занятий.

### Тематическое планирование кружка «Безопасное колесо»

Но ме р ур ок а	№ по те ме	Раздел. Тема урока	Кол и чест во часо в	Нед еля пров еден ия	Дат а про веде ния	Оборудовани е урока, использовани е наглядных средств
		<b>1. Вводное занятие</b>	<b>1</b>			
1	1	История велосипеда. Знакомство с группой. Техника безопасности.				велосипед, наглядное пособие
		<b>2.Общее устройство велосипеда</b>	<b>2</b>			
3	1	Основные части велосипеда, их назначение, расположение.				велосипед, наглядное пособие
4	1	Звуковой сигнал, роль тормозов. Разбор и сборка велосипедов.				велосипед, наглядное пособие
		<b>Учебная езда на велосипеде</b>	<b>7</b>			
5	1	Удержание равновесия				велосипед, наглядное пособие
6	2	Обучение медленной езды.				велосипед, светофор, препятствия
7	3	Вождение слалом.				велосипед,

					светофор, препятствия
8	4	Вождение через кочки			велосипед, препятствия
9	5	Езда по квадрату			велосипед, препятствия
10	6	Вождение по восьмерке			велосипед, препятствия
11	7	Переноска предмета.			велосипед, препятствия
		<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>1</b>		
12	1	Упражнения для развития координации			велосипед, препятствия
		<b>Оказание первой доврачебной помощи.</b>	<b>5</b>		
13	1	Понятия о травмах, приемы оказания первой помощи.			мед.аптечка
14	2	Раны и кровотечения			мед.аптечка
15	3	Переломы и оказание первой помощи. Закрытые и открытые травмы			мед.аптечка
16	4	Травматический шок, обморожения. Ожоги.			мед.аптечка
17	5	Транспортировка пострадавших, и их виды.			мед.аптечка
		<b>Правила дорожного движения</b>	<b>10</b>		
18	1	Основные понятия и термины.			наглядное пособие
19	2	Права и обязанности участников дорожного движения.			наглядное пособие
20	3	Дорожные знаки. Запрещающие, приоритета, предупреждающие, предписывающие.			наглядное пособие
21	4	Разметка на проезжей части. Сигналы светофоров и регулировщика.			наглядное пособие
22	5	Дорожные знаки -особых предписаний, информационные, доп. информации.			наглядное пособие
23	6	Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков.			наглядное пособие
24	7	Правила движения велосипедиста в населенном пункте и на загородной дороге.			наглядное пособие
25	8	Перевозка людей и грузов на велосипеде.			наглядное пособие
26	9	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.			наглядное пособие
27	10	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.			наглядное пособие

		<b>Спортивно- тренировочная езда</b>	<b>4</b>			
28	1	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
29	2	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
30	3	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
31	4	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
		<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>1</b>			
32	1	Викторина «Дорожные знаки», выставка рисунков «Безопасная дорога»				
		<b>Меры безопасности на тренировках и соревнованиях</b>	<b>1</b>			
33	1	Значение экиперовки и одежды велосипедиста. Проверка технического состояния велосипеда				велосипед,
		<b>Учебная езда на велосипеде</b>	<b>7</b>			
34	1	Фигурное вождение с преодолением препятствий.				велосипед, препятствия
35	2	Фигурное вождение с преодолением препятствий.				велосипед, препятствия
36	3	Фигурное вождение с преодолением препятствий.				велосипед, препятствия
37	4	Фигурное вождение с преодолением препятствий.				велосипед, препятствия
38	5	Фигурное вождение с преодолением препятствий.				велосипед, препятствия
39	6	Фигурное вождение с преодолением препятствий.				велосипед, препятствия
40	7	Фигурное вождение с преодолением препятствий.				велосипед, препятствия
		<b>Техническое обслуживание велосипеда</b>	<b>2</b>			
41	1	Замена колеса, регулирование руля и седла.				велосипед,
41	2	Разборка и сборка велосипеда.				велосипед,
		<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>1</b>			
42	1	Развитие координации.				велосипед, препятствия
		<b>Оказание первой доврачебной помощи.</b>	<b>5</b>			
43	1	Первая помощь при электрошоке.				мед.аптечка

44	2	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первичный и вторичный осмотр.				мед.аптечка
45	3	Различные виды повязок.				мед.аптечка
46	4	Лекарственные препараты находящиеся в аптечке.				мед.аптечка
47	5	Самостоятельное оказание первой доврачебной помощи.				мед.аптечка
		<b>Правила дорожного движения</b>	<b>10</b>			
48	1	Спец. машины, преимущество на перекрестке.				наглядное пособие
49	2	Решение задач. Различные ситуаций на дороге с пешеходами, водителями.				наглядное пособие
50	3	Решение задач. Различные ситуаций на дороге с пешеходами, водителями.				наглядное пособие
51	4	Решение задач. Различные ситуаций на дороге с пешеходами, водителями.				наглядное пособие
52	5	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.				наглядное пособие
53	6	Работа на магнитной доске. Безопасный путь домой.				наглядное пособие
54	7	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.				наглядное пособие
55	8	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.				наглядное пособие
56	9	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.				наглядное пособие
57	10	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.				наглядное пособие
		<b>Спортивно- тренировочная езда</b>	<b>8</b>			
58	1	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
59	2	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
60	3	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
61	4	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
62	5	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
63	6	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
64	7	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением				велосипед,

		правил.				
65	8	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.				велосипед,
		<b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>3</b>			
66	1	Викторина «Знатоки правил дорожного движения»				наглядное пособие
67	2	Викторина «Скорая помощь на дороге»,				мед.аптечка
68	3	Соревнования «Безопасное колесо»				велосипед,