

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Администрация МО Дубенский район**  
**МКОУ Протасовская ООШ**

Согласовано

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ В. С. Соломатов

Протокол пед.совета №1 от 28.08.2024

Утверждено

Директор школы

\_\_\_\_\_ А. В. Николаева

№ 117 от 28 августа 2024

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Безопасное колесо»**

**11-15 лет**

Срок реализации: 2 года

Составитель: Коняхина Е .Е.

с. Протасово, 2024 г.

## Пояснительная записка

Данная программа кружка "Безопасное колесо" относится к спортивно-техническому направлению и разработана для ознакомления детей в возрасте 11–15 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 2 года обучения. Один раз в неделю по 1 часу.

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.

Каждый год свыше 20 тысяч детей в возрасте до 16 лет становятся участниками дорожно-транспортных происшествий. Количество погибших ежегодно увеличивается, свыше 80% из общего числа пострадавших детей становятся инвалидами. Анализ дорожно-транспортных происшествий выявил низкий уровень подготовки участников дорожного движения, отсутствие системы непрерывной подготовки к безопасному поведению в дорожном движении. К сожалению изучения Правил дорожного движения (ПДД) в полной мере не воспитывает детей к безопасному поведению на дорогах. Воспитание полноценного участника дорожного движения способствует формированию транспортной культуры и выработку правильных навыков и привычек поведению на проезжей части, на что и нацелен данный курс.

Несоответствие между количеством часов, отведенных на изучение тех или иных разделов в содержании программы школьного предмета "Обеспечение безопасности жизнедеятельности" для 6–8-х классов, и статистическими данными причин гибели людей от несчастных случаев, а также формальный подход к 9 часовой программе классных часов по ПДД не позволяет в должной мере решить проблему знаний учащихся по правилам дорожного движения. Отсутствует как региональном, так и в федеральном базовом плане вождение велосипеда, а ведь каждый второй школьник имеет велосипед и после недельного самостоятельного

обучение ребенка, слабо владея навыками вождения на велосипеде, и практически не зная правил дорожного движения, выезжает на проезжую часть.

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:***

1. Познакомить с историей правил дорожного движения
2. Научить правилам дорожного движения и особенностям восприятия дорожной обстановки;
3. Совершенствовать навыки ориентировки на дороге
4. Формировать умение безопасного поведения в различных дорожно-транспортных ситуациях;
5. Обучить фигурному вождению велосипеда.

***Развивающие:***

1. Развивать мотивационно-поведенческую культуру ребенка в условиях общения с дорогой.
2. Развивать дорожную грамотность детей.

***Воспитательные:***

1. Воспитывать безопасную личность;
2. Воспитывать чувство ответственности детей за свое поведение на дорогах.

## Учебно - тематический план программы «Безопасное колесо»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Общее устройство велосипеда.	2	1	1
3.	Учебная езда на велосипеде.	11	1	10
4.	Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда.	2	1	1
5	Специальная физическая подготовка	10	1	9
6.	Оказание первой доврачебной помощи.	6	5	1
7.	Правила дорожного движения.	23	22	1
8.	Спортивно-тренировочная езда.	10	-	10
9.	Организация и проведение соревнований.	2	-	2
10.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	1	1	-
	<b>Всего:</b>	<b>68 ч.</b>	<b>33 ч.</b>	<b>35ч.</b>

### Список используемой учебно-методической литературы

1. Федеральные Законы Российской Федерации «О безопасности дорожного движения».
2. Программа экзаменационных билетов Государственной инспекции Безопасности Дорожного Движения Российской Федерации 2008 г.
3. Бабина Р.П. Занимательная дорожная азбука. Учебно-наглядное пособие. М. 1997г.
4. Бубнов В.Г. Бубнова Н.В. Как оказать помощь при автодорожном происшествии М. 1997г.
5. «Добрая дорога детства» Всероссийская газета для детей педагогов, родителей Всероссийский ежемесячник М. «Молодая гвардия»
6. Латчук В.Н. Марков В.В. Маслов А.Г. «Основы безопасности жизнедеятельности» методическое пособие. М Дрофа 2000г.
7. ОБЖ. Основы безопасности жизни Учебно-методический журнал
8. «Основы безопасности жизнедеятельности» Программно- методические материалы 1-11 кл
9. Романова Е.А. Малюшкина А.Б. Классные часы по правилам дорожного движения 5-6 классы М. 2006г.
10. Смирнов А.Т. Мишин Б.И. «Методические материалы и документы по курсу ОБЖ» М 2001г

## 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 (11 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, забортировать колесо. Умение регулировать руль, седло. Смазка цепи, звездочек. Способы определения и устранения возможных неисправностей.

### **Специальная физическая подготовка (10 часов)**

Развитие координации, ловкости, умения удерживать равновесие.

### **Основы оказания первой доврачебной помощи (6 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 (23 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 (10 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 (2 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.

### **Методическое обеспечение программы.**

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.

### ***Прогнозируемые результаты обучения***

**К концу обучения дети будут знать:**

1. историю возникновения ПДД;
2. дорожные знаки;
3. сигналы светофора;
4. виды транспорта;
5. причины ДТП;
6. правила движения на велосипеде;
7. правила движения по дороге;
8. 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.

### **Календарно - тематическое планирование**

Раздел. Тема урока	Количество часов	Оборудование урока, использование наглядных средств
<b>1. Вводное занятие</b>	1	
История велосипеда. Знакомство с группой. Техника безопасности.	1	велосипед, наглядное пособие
<b>2.Общее устройство велосипеда</b>	2	
Основные части велосипеда, их назначение, расположение.	1	велосипед, наглядное пособие
Звуковой сигнал, роль тормозов. Разбор и сборка велосипедов.	1	велосипед, наглядное пособие
<b>3.Учебная езда на велосипеде</b>	11	
Удержание равновесия	1	велосипед, наглядное пособие
Обучение медленной езды.	1	велосипед, светофор, препятствия
Вождение слалом.	2	велосипед, светофор, препятствия
Вождение через кочки	2	велосипед, препятствия
Езда по квадрату	2	велосипед, препятствия
Вождение по восьмерке	2	велосипед, препятствия
Переноска предмета.	1	велосипед, препятствия
<b>4.Специальная физическая подготовка.</b>	11	
Упражнения для развития координации	11	велосипед, препятствия
<b>5.Оказание первой доврачебной помощи.</b>	6	

Понятия о травмах, приемы оказания первой помощи.	1	мед.аптечка
Раны и кровотечения	1	мед.аптечка
Переломы и оказание первой помощи. Закрытые и открытые травмы	1	мед.аптечка
Травматический шок, обморожения. Ожоги.	1	мед.аптечка
Транспортировка пострадавших, и их виды.	2	мед.аптечка
<b>6.Правила дорожного движения</b>	23	
Основные понятия и термины.	1	наглядное пособие
Права и обязанности участников дорожного движения.	2	наглядное пособие
Дорожные знаки. Запрещающие, приоритета, предупреждающие, предписывающие.	2	наглядное пособие
Разметка на проезжей части.Сигналы светофоров и регулировщика.	2	наглядное пособие
Дорожные знаки -особых предписаний, информационные, доп. информации.	2	наглядное пособие
Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков.	2	наглядное пособие
Правила движения велосипедиста в населенном пункте и на загородной дороге.	2	наглядное пособие
Перевозка людей и грузов на велосипеде.	2	наглядное пособие
Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.	2	наглядное пособие
Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.	6	наглядное пособие
<b>7.Спортивно- тренировочная езда</b>	10	
Движение и маневрирование с соблюдением правил.	10	велосипед,
<b>8.Организация и проведение соревнований</b>	2	
Викторина «Дорожные знаки», выставка рисунков «Безопасная дорога»	2	
<b>9. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях</b>	1	
Значение экипировки и одежды велосипедиста. Проверка технического состояния велосипеда	1	велосипед,
<b>10.Техническое обслуживание велосипеда</b>	2	
Замена колеса, регулирование руля и седла.	1	велосипед,
Разборка и сборка велосипеда.	1	велосипед,

### Ожидаемый результат.

По окончании курса у 100% учащихся сформирована личность безопасного типа. 90% учащихся владеют базовыми знаниями: виды транспортных средств, права и обязанности участников дорожного движения, элементы проезжей части, средства организации и регулирования дорожного движения, применение аварийной сигнализации, расположение транспортных средств на проезжей части, проезд перекрестков, пешеходные переходы и места остановки транспортных средств, пользования внешними приборами и звуковыми сигналами, требования к движению велосипедов и мопедов, как оказывать первую доврачебную помощь.