

МБОУ « Краснозаводская средняя общеобразовательная школа №1 »

Рассмотрено на заседании

Методического совета

От « ____ »

_____ 20__ г.

Протокол

№ _____

Утверждено:

Директор МБОУ КСОШ №1

/Домущей Л.П./

« ____ »

_____ 20__ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно-технической направленности
школьного Городка «Островок безопасности»
Кружок «Школа велосипедиста. Мастер по ремонту и
обслуживанию велосипедов»
(стартового - 5кл., базового- 6кл.
и продвинутого -7кл. уровней)**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 2 года (2ч. в неделю)

Автор составитель:

Рустамов Рашид Нуманович,

учитель ОБЖ высшей

квалификационной категории

г.Краснозаводск, 2019г.

Пояснительная записка

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, во-первых, возможность овладения транспортным средством и, во-вторых, научиться владеть слесарными инструментами, научиться сборке и разборке транспортного средства - велосипеда, создает условия для проявления и развития творческих способностей. Это, несомненно, станет стартовой подготовкой обучающихся к профессиональному обучению по программам профессиональной подготовки в рамках приоритетного проекта Министерства образования Московской области "ПУТЁВКА В ЖИЗНЬ ШКОЛЬНИКАМ ПОДМОСКОВЬЯ — ПОЛУЧЕНИЕ ПРОФЕССИИ ВМЕСТЕ С АТТЕСТАТОМ". Школа заключила договор с Краснозаводским колледжем, на базе которого обучающиеся 8-х классов школы проходят программу по профессии «Слесарь по ремонту автомобилей». Кроме того, программа кружка привлекает ребят к систематическим занятиям физкультурой и спортом. При разработке программы учитывалось наличие и успешное функционирование в г.Краснозаводске СДЮСШОР по велоспорту, которую посещают и наши ученики, преследуется цель совместной деятельности по выработке навыков технического обслуживания велосипеда, вызвать интерес к велоспорту, чтобы таких учеников было больше. В Краснозаводске открыт велотрек, который оснащен по последнему слову техники и соответствует международным стандартам. Учитывались новейшие достижения велоспорта, изменения в «Правилах дорожного движения», новинки в учебно-тренировочном процессе.

В последнее время наблюдается тенденция роста числа детей и подростков, которые являются причиной дорожно-транспортных происшествий. Анализ статистических данных о состоянии детского дорожно-транспортного травматизма показал необходимость акцентирования внимания взрослых людей на главной ценности жизни и здоровье ребенка. Решение такой приоритетной задачи образовательного учреждения, как охрана жизни и здоровья детей, предлагает формирование у обучающихся устойчивых знаний и навыков безопасного поведения на дорогах и улицах с помощью изучения Правил дорожного движения их практической отработке во внеурочной деятельности. Уделяется внимание отработке навыков оказания первой медицинской помощи при

получении травм. Этим вопросам на занятиях в кружках отводится важное внимание. Кружок формируется из учащихся 5-7 классов (12-14 лет). Кружок работает 2 часа в неделю, рассчитан на два года (136 часов). Уровень программы – от стартового (5 кл.), базового (6 кл.), до продвинутого (7 кл.). Занятия проводятся совместно по разноуровневым технологиям. Программа составлена с соблюдением психолого-педагогических и санитарных норм. В ней предусматривается, что кружковое занятие организуется в послеобеденное время, после учебных занятий; теоретические занятия, практическая работа по сборке и разборке велосипеда и техобслуживание, спортивно - тренировочная езда, чередуются. Программа является не только обучающейся, но и воспитывающей. Она опирается на важнейшие принципы, обозначенные в законе РФ «Об образовании», среди них принципы:

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

Цель программы:

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

Задачи программы:

1. Создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса учащихся к велоспорту.
2. Развить 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;
- владение техникой вождения велосипеда;
- оказание первой медицинской помощи пострадавшему.

Диагностика планируемых результатов.

Проводится в виде показательных выступлений ребят кружковцев в проектах, конкурсах, соревнованиях:

- муниципальные, региональные конкурсы проектов по правилам техники безопасности;
- показательное выступление «Лучший велосипедист» (школьный уровень);
- участие в соревнованиях (районный уровень);
- участие в соревнованиях (областной, всероссийский уровень).

Методическое обеспечение программы.

При обучении используются следующие методические приемы:

учебные занятия, беседы, конкурсы, викторины, проектная деятельность, практические занятия, соревнования, предоставление возможности детям разных возрастных уровней общаться на равных, применять игровую составляющую конкурсов и соревнований, обмениваться мнениями, оказывать взаимопомощь. В этом случае учащиеся начинают применять в процессе обучения принципы поиска и исследования информации из различных источников, сравнивая и сопоставляя её с той, которую почерпнут из бесед с преподавателем, а так же со слов родных и друзей, а возможно и из средств массовой информации. Таким образом, каждый из обучающихся осваивает программу в определенном программой объеме, но при желании ребенка и выполнении условий реализации образовательной программы, он может принять участие в творческой работе (которая интересна ему), например в работе школьного Городка «Островок безопасности» совместно с обучающимися ЮИД по пропаганде ПДД среди детей начальной школы в муниципальных конкурсах, в школьных мероприятиях, организуемых работниками ГИБДД.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Школа велосипедиста. Мастер по ремонту и обслуживанию велосипедов»

№ темы	Содержание темы занятия	Кол. часов			1-й год обучения			2-й год обучения		
		Всего	Теор.	Прак т.	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
1.	Вводное занятие	4	4	-	2	2	-	2	2	-
2.	Общее устройство велосипеда	4	2	2	2	1	1	2	1	1
3.	Техническое обслуживание. Сборка и разборка велосипеда	34	8	26	14	4	10	20	4	16
4.	Физическая подготовка	4	-	4	2	-	2	2	-	2
5.	Учебная езда на велосипеде	8	2	6	8	2	6	-	-	-
6.	Правила дорожного движения	22	6	16	11	3	8	11	3	8
7.	Оказание первой доврачебной помощи	16	8	8	8	4	4	8	4	4
8.	Тренировочная езда	20	-	20	10	-	10	10	-	10
9.	Организация и проведение соревнований	10	2	8	4	1	3	6	1	5
10.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	8	8	-	4	4	-	4	4	-
11.	Участие в проектной	8	-	8	4	-	4	4	-	4

№ темы	Содержание темы занятия	Кол. часов			1-й год обучения			2-й год обучения		
		Всего	Теор.	Прак т.	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
	деятельности.									
	ИТОГО:	136	38	98	68	20	48	68	18	50

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Вводное занятие.

Теоретические сведения. План работы кружка. История велосипеда. Виды и классы велосипедов. Виды велоспорта.

2. Общее устройство велосипеда.

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

3. Учебная езда на велосипеде.

Теоретические сведения. Вводный инструктаж.

Практические занятия. 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).

4. Техническое обслуживание.

Теоретические сведения. Сборка и разборка велосипеда. Важность содержания транспортного средства в хорошем техническом состоянии. Значение исправности тормозов.

Практические занятия. 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.

5. Специальная физическая подготовка.

Теоретические сведения. Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Недопустимость курения и алкоголя. Значение физических упражнений для развития физических и духовных способностей и повышения спортивных результатов.

Практические занятия по физической подготовке. Упражнения для развития двигательных качеств велосипедистов различного возраста и квалификации, способствующие быстрой реакции ориентирования на трассе, руления, торможения. Игры, легкоатлетические виды.

6. Первая доврачебная помощь.

Теоретические сведения. Предупреждение спортивных травм.

Практические занятия. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах, вывихах, переломах, кровотечениях. Правила личной гигиены.

7. Правила дорожного движения.

Теоретические сведения. 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.

Практические занятия. 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.

8. Спортивно-тренировочная езда.

Практические занятия. 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.

9. Организация и проведение соревнований.

Теоретические сведения. Спортивные звания и разряды, порядок их присвоения. Вопросы организации соревнований. Теоретические сведения Виды велоспорта. Порядок проведения соревнований, судейство, правила поведения участников соревнований. Сигнальные флаги. Подготовка велосипеда к соревнованиям. Техника безопасности при обращении с инструментом во время работ.

Практическая работа. Подготовка и участие в соревнованиях, в судействе.

10. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

Теоретические сведения. 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.

11. Участие в проектной деятельности. Участие в проектах Клуба «Островок безопасности»:

- Марафон творческих программ по пропаганде безопасного поведения детей на дорогах;
- Мы за безопасную дорогу;

- Предупрежден, значит безопасен;
- Безопасное колесо;
- Два легких колеса;
- Помогу пострадавшему и др.

Календарный план занятий кружка

№ темы	№ урока	Содержание темы занятия	Вид занятия	Кол. часов			1-й год обучения			2-й год обучения		
				Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
11.		Вводное занятие		4	4		2	2		2	2	
	1.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте.	т		2			1			1	
	2.	Содержание и цели работы кружка	т		2			1			1	
12.		Общее устройство велосипеда		4	2	2	2	1	1	2	1	1
	3.	Виды велосипедов по назначению и эксплуатации	т		2			1			1	
	4.	Устройство велосипеда	п			2			1			1
13.		Техническое обслуживание. Сборка и разборка велосипеда		34	8	26	14	4	10	20	4	16
	5.	Виды и периодичность технического обслуживания	т		2			1			1	
	6.	Разборка велосипеда	п			3			1			2
	7.	Обслуживание велосипеда	п			2			1			1
	8.	Сборка велосипеда	п			3			1			2
	9.	Важность содержания транспортного средства в хорошем техническом состоянии.	т		2			1			1	
	10.	Значение исправности тормозов.	т		2			1			1	
	11.	Замена колеса.	т		2			1			1	
	12.	Умение разбортовать колесо	п			3			1			2
	13.	Найти повреждение камеры, исправить повреждение	п			3			1			2
	14.	Забортовать колесо.	п			3			1			2
	15.	Отработка умений регулировать руль	п			2			1			1
	16.	Регулировка седла.	п			2			1			1
	17.	Смазка цепи, звездочек.	п			2			1			1
	18.	Отработка способов определения	п			3			1			2

№ темы	№ урока	Содержание темы занятия	Вид занятия	Кол. часов			1-й год обучения			2-й год обучения		
				Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
		и устранения возможных неисправностей транспортного средства.										
14.		Физическая подготовка		4		4	2		2	2	2	
	19.	Специальные физические упражнения	п			4			2		2	
15.		Учебная езда на велосипеде		8	2	6	8	2	6			
	20.	Инструктаж по мерам безопасности при вождении велосипеда	т		1			1				
	21.	Органы управления. Занятие по удержанию равновесия	т		1			1				
	22.	Тренировки по удержанию равновесия	п			1			1			
	23.	Езда по прямой	п			1			1			
	24.	Начало движения и торможение	п			1			1			
	25.	Езда с ускорением	п			1			1			
	26.	Разгон по прямой	п			1			1			
	27.	Способы торможения.	п			1			1			
16.		Правила дорожного движения		22	6	16	11	3	8	11	3	
	28.	Основные понятия и термины ПДД	т		2			1			1	
	29.	Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения.	т		2			1			1	
	30.	Дорожные знаки и дополнительные средства информации	т		2			1			1	
	31.	Разметка проезжей части	п			2			1		1	
	32.	Сигналы светофоров и регулировщика	п			2			1		1	

№ темы	№ урока	Содержание темы занятия	Вид занятия	Кол. часов			1-й год обучения			2-й год обучения		
				Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
	33.	Правила движения велосипедиста, мопедиста	п			2			1			1
	34.	Проезд равнозначных перекрестков.	п			2			1			1
	35.	Проезд неравнозначных перекрестков	п			2			1			1
	36.	Проезд перекрестков, регулируемых светофорами	п			2			1			1
	37.	Проезд перекрестков с регулировщиком	п			2			1			1
	38.	Перевозка людей и грузов на велосипеде. Движение группы пешеходов и велосипедистов.	п			2			1			1
17.	Оказание первой доврачебной помощи			16	8	8	8	4	4	8	4	4
	39.	Предупреждение спортивных травм.	т		2			1			1	
	40.	Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах.	т		2			1			1	
	41.	Первая помощь при, вывихах, переломах, кровотечениях.	т		2			1			1	
	42.	Первая помощь при ушибах, растяжениях	п			2			1			1
	43.	Первая помощь при разрывах, вывихах,	п			2			1			1
	44.	Первая помощь при переломах	п			2			1			1
	45.	Первая помощь при кровотечениях.	п			2			1			1
	46.	Правила личной гигиены.	т		2			1			1	
18.	Тренировочная езда			20		20	10		10	10		10
	47.	Движение и маневрирование на площадке	п			4			2			2

№ темы	№ урока	Содержание темы занятия	Вид занятия	Кол. часов			1-й год обучения			2-й год обучения		
				Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
	48.	Оборудование для фигурного вождения.	п			2			1			1
	49.	Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления.	п			4			2			2
	50.	Выполнение упражнения «Змейка»	п			2			1			1
	51.	Выполнение упражнения «Колейная доска»	п			2			1			1
	52.	Выполнение упражнения «Восьмерка»	п			2			1			1
	53.	Выполнение всех упражнений в целом.	п			4			2			2
19.	Организация и проведение соревнований			10	2	8	4	1	3	6	1	5
	54.	Положение и организация проведения соревнований	т		2		1	1		1	1	
	55.	Подготовка велосипеда и места проведения соревнований.	п			4	1		1	3		3
	56.	Проведение соревнований.	п			4	1		1	3		3
20.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях			8	8		4	4		4	4	
	57.	Меры безопасности по организации учебно-тренировочных занятий	т	2			1	1		1	1	
	58.	Меры безопасности, связанные с техническим состоянием велосипеда,	т	2			1	1		1	1	
	59.	Экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствие.	т	2			1	1		1	1	

№ темы	№ урока	Содержание темы занятия	Вид занятия	Кол. часов			1-й год обучения			2-й год обучения		
				Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.	Всего	Теор.	Практ.
	60.	Безопасность по медицинскому и противопожарному обеспечению.	т	2			1	1		1	1	
11.	61.	Участие в проектной деятельности.	п	8		8	4		4	4		4
		ИТОГО:		136	38	98	68	20	48	68	18	50

Схема индивидуального образовательного маршрута

Фигурное вождение велосипеда спортивно-технического кружка

Схема расположения фигур на этапе «Фигурное вождение велосипеда»

1. Доска с пилообразной поверхностью.

Участник должен проехать доску с пилообразной поверхностью длиной 3 метра, шириной 0,2 метра, высота спила составляет 0,05 метра.

2. Слалом между кеглями (конусами), расположенными на различном расстоянии. Участник проезжает зигзагом конусы высотой 0,2 метра, установленные на одной линии с различным интервалом.

3. Ворота с подвижными стойками.

Участник должен проехать ворота, ширина которых равна ширине руля велосипеда, плюс 0,03 метра, не касаясь ограничительных планок.

4. Рельсы «Желоб».

Участник должен проехать по узкой колее длиной 3 метра, шириной 0,11 метра.

5. Скачок.

Участник, подъезжая к бруску высотой 0,05 метра, шириной 0,1 метра, лежащему на земле, должен проехать через брусок, не касаясь его передним колесом.

6. Коридор из коротких досок.

Участник проезжает три последовательно расположенных на расстоянии 0,6 метра коридора, шириной 0,1 метра.

7. «Восьмерка».

Участник должен проехать по восьмерке, шириной 0,5 метра, не касаясь колесами линий. **8. «Качели».**

Участник должен проехать препятствие, состоящее из доски длиной 3 метра, шириной 0,2 метра, установленной на колодку диаметром 0,2 метра под ее серединой.

9. Корыто для песка.

Участник должен проехать без остановки, не касаясь стенок желоба, который заполнен песком. Длина желоба - 3 метра, ширина - 0,6 метра.

10. Слалом между воротами (шайбами) «Змейка».

Участник проезжает зигзагом попарно расставленные шайбы, расположенные друг от друга на расстоянии 2 метров. Расстояние между шайбами в паре 0,15 метра. Высота шайб - 0,06 метра, диаметр - 0,14 метра.

11. Перестановка предмета.

Участнику необходимо, не останавливаясь, перевезти по обозначенному коридору шириной 1,5 метра предмет с одной тумбы на другую, установленную на расстоянии 4 метров. Высота тумб - 0,7 метра, ширина - 0,3 метра.

12. Остановка на месте.

Участник должен остановиться с таким расчетом, чтобы переднее колесо коснулось первой планки, сбив ее, но при этом не коснуться второй (дальней) планки. Расстояние между планками 0,1 метр. На данном рисунке показаны и размеры конусов, используемых на соревнованиях.

Литература

1. Правила дорожного движения Российской Федерации. Москва. Мир авто книг. 2016г.
2. Экзаменационные билеты категории «А», «В». Мир авто книг. 2016г.
3. Всероссийская газета для детей, педагогов, родителей «ДОБРАЯ ДОРОГА ДЕТСТВА». Ежегодная подписка.
4. Правила дорожного движения с комментариями. Мир авто книг. 2016г. Зеленин С.Ф.
5. Безопасность дорожного движения. Москва. Мир авто книг. 2016г. Зеленин С.Ф.
6. Учебник по устройству велосипеда Мир авто книг. 2015г. Семёнов И.Л.
7. Ученик за рулём. Москва. Мир авто книг. 2015г. Гудков В.П.
8. Экстренная помощь при ДТП. Мир авто книг. 2010г. Захаров А.Е.