

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Суворова Тульской области»

РАССМОТРЕНА:
На РМО учителей технологии
Протокол № 1 от 28.08.2012

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Е.В. Медведева

«___» _____ 2012 г.

Принята на педагогическом
Совете МБОУ «СОШ №5 г. Суворова»
Протокол № от .08.2012

**Рабочая программа
кружка
«Безопасное колесо»
Технической направленности**

Руководитель:
Трунов В.М.

Г.Суворов

**Паспорт
рабочей программы кружка
«Безопасное колесо»**

Наименование Программы	Рабочая программа кружка «Безопасное колесо» технической направленности МБОУ «СОШ № 5 г. Суворова Тульской области»
Срок реализации Программы	2012 – 2013 гг.
Исполнители мероприятий	Руководитель кружка
Цель Программы	Создание условий для формирования у школьников устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах, организация полезного досуга детей в кружке, профилактика детской безнадзорности.
Ожидаемые и конечные результаты реализации Программы	<p>Знать - уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание общего устройства велосипеда; - умение пользоваться инструментом для обслуживания и ремонта велосипеда; - знание правил дорожного движения; - владение техникой вождения велосипеда; - оказание первой медицинской помощи пострадавшему; <p>Конечный результат Проводятся показательные выступления ребят кружковцев на конкурсе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лучший велосипедист» (школьный уровень); - участие в соревнованиях «Безопасное колесо» (районный уровень); - участие в соревнованиях «Безопасное колесо» (областной уровень)
Контроль за исполнением Программы	Администрация МБОУ «СОШ № 5»

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 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.

Использована авторская программа, разработанная Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования и допущена Региональным экспертным советом Комитета по образованию Санкт-Петербурга авторы: Мельникова Т.В., заведующая кабинетом ОБЖ Данченко С.П., методист кабинета ОБЖ Форштат М.Л., независимый эксперт по ПДД. Кроме того, используются электронные тесты

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. Этим вопросам на занятиях в кружках отводится важное внимание.

Кружок формируется из учащихся 5 – 6 классов (8-12 лет).

Кружок работает 2 часа в неделю .

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 обучающей, 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 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;
- владение техникой вождения велосипеда;
- оказание первой медицинской помощи пострадавшему;

Диагностика планируемых результатов

Проводится в виде показательных выступлений ребят кружковцев на конкурсе:

- «Лучший велосипедист» (школьный уровень);
- участие в соревнованиях «Безопасное колесо» (районный уровень);
- участие в соревнованиях «Безопасное колесо» (областной уровень).

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Безопасное колесо»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теоретич.заня тия	Практич.зан ятия
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Общее устройство велосипеда.	2	1	1
3.	Учебная езда на велосипеде.	12	2	10
4.	Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда.	4	1	3
5.	Специальная физическая подготовка	1	1	-
6.	Оказание первой доврачебной помощи.	8	4	4
7.	Правила дорожного движения.	15	10	5
8.	Спортивно-тренировочная езда.	15	-	15
9.	Организация и проведение соревнований.	5	1	4
10.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	4	2	2
	Всего:	68 ч.	24 ч.	44 ч.

Содержание дополнительной образовательной программы «Безопасное колесо»

Вводное занятие. План работы кружка. История велосипеда. Виды и классы велосипедов. Виды велоспорта.

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

Учебная езда на велосипеде. 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. 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. 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 быстроте реакции ориентирования на трассе, руления, торможения. Игры, легкоатлетические виды.

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

Правила дорожного движения. 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.

Спортивно-тренировочная езда. 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.

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.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. 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.

**Тематический план
занятий кружка «Безопасное колесо»**

№ тем	№ Ур	дата	5 класс Содержание темы занятия	вид занятия
1	Вводное занятие			
	1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте.	т
	2		Содержание и цели работы кружка	т
Общее устройство велосипеда				
	3		Виды велосипедов по назначению и эксплуатации	т
	4		Устройство велосипеда	п
Техническое обслуживание. Сборка и разборка велосипеда				
	5		Виды и периодичность технического обслуживания	т
	6		Разборка велосипеда	п
	7		Обслуживание велосипеда	п
	8		Сборка велосипеда	п
Физическая подготовка				
	9		Специальные физические упражнения	т
Учебная езда на велосипеде				
	10		Инструктаж по мерам безопасности при вождении велосипеда	т
	11		Органы управления. Занятие по удержанию равновесия	т
	12		Тренировки по удержанию равновесия	п
	13		Тренировки по удержанию равновесия	п
	14		Тренировки по удержанию равновесия	п
	15		Езда по прямой	п
	16		Начало движения и торможение	п
	17		Езда с ускорением	п
	18		Разгон по прямой.	п
	19		Техника старта.	п
	20		Способы торможения.	п
	21		Прохождение прямых на максимальной скорости	п
Правила дорожного движения				
	22		Основные понятия и термины ПДД.	
	23		Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения.	
	24		Дорожные знаки и дополнительные средства информации	
	25		Дорожные знаки и дополнительные средства информации	
	26		Дорожные знаки и дополнительные средства информации	
	27		Разметка проезжей части	
	28		Сигналы светофоров и регулировщика	
	29		Правила движения велосипедиста, мопедиста.	
	30		Проезд равнозначных перекрестков.	
	31		Проезд неравнозначных перекрестков	
	32		Проезд перекрестков, регулируемых светофорами	
	33		Проезд перекрестков с регулировщиком	
	34		Перевозка людей и грузов на велосипеде. Движение группы	

		пешеходов и велосипедистов	
35		Требования по техническому состоянию рулевого управления, тормозов, шин, световых приборов.	
36		Опасные последствия эксплуатации неисправного транспорта.	
Оказание первой доврачебной помощи			
37		Предупреждение спортивных травм.	т
38		Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах.	т
39		Первая помощь при, вывихах, переломах, кровотечениях.	т
40		Первая помощь при ушибах, растяжениях	п
41		Первая помощь при разрывах, вывихах,	п
42		Первая помощь при переломах.	п
43		Первая помощь при кровотечениях.	п
44		Правила личной гигиены.	т
Тренировочная езда			
45		Движение и маневрирование на площадке	п
46		Движение и маневрирование на площадке	п
47		Движение и маневрирование на площадке	п
48		Движение и маневрирование на площадке	п
49		Оборудование для фигурного вождения.	п
50		Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления.	п
51		Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления.	п
52		Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления.	п
53		Выполнение упражнения «Змейка»	п
54		Выполнение упражнения «Змейка»	п
55		Выполнение упражнения «Колейная доска»	п
56		Выполнение упражнения «Колейная доска»	п
57		Выполнение упражнения «Восьмерка»	п
58		Выполнение упражнения «Восьмерка»	п
59		Выполнение всех упражнений в целом.	п
Организация и проведение соревнований			
60		Положение и организация проведения соревнований	т
61		Подготовка велосипеда и места проведения соревнований.	п
62		Проведение соревнований.	п
63		Проведение соревнований.	п
64		Проведение соревнований.	п
Меры безопасности на тренировках и соревнованиях			
65		Меры безопасности по организацией учебно-тренировочных занятий	т
66		Меры безопасности, связанные с техническим состоянием велосипеда,	т
67		экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствие.	т
68		Безопасность по медицинскому и противопожарному обеспечению.	т

**Тематика раздела Фигурное вождение велосипеда
спортивно-технического кружка
«Безопасное колесо».**

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 конусами (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.