

Департамент социального развития Тюменской области
Автономная некоммерческая организация
«Областной детский оздоровительно-образовательный лагерь
«Остров детства»

ПРОГРАММА

работы развивающего центра спортивно-технической направленности
«Безопасное колесо»

Авторы – составители:

Ю.В. Шуляковская, методист
В.С. Поддубный, педагог-
организатор

Тюмень, 2015

Паспорт программы

1.	Номинация, в которой заявлена программа	Программа дополнительного образования спортивно-технической направленности
2.	Полное название программы	Программа дополнительного образования спортивно-технической направленности «Безопасное колесо»
3.	Цель программы	Создание условий для формирования у детей и подростков устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах с их дальнейшей пропагандой среди сверстников.
4.	Адресат проектной деятельности	Дети и подростки от 6 до 16 лет
5.	Направленность программы	Спортивно-техническая
6.	Краткое содержание программы	<p>Занимаясь в рамках данной программы дополнительного образования, дети и подростки приобретают практические навыки вождения велосипеда, а также теоретические знания по правилам дорожного движения. Подробный разбор всех возможных вариантов действий участников дорожного движения помогает на практике рассматривать возможные дорожно-транспортные ситуации. Пройдя обучение по всему курсу данной программы, дети и подростки будут уверенно чувствовать себя на проезжей части. Воспитание полноценного участника дорожного движения способствует формированию транспортной культуры, выработке правильных навыков и привычек поведения детей и подростков на проезжей части.</p> <p>Программа включает в себя комплекс мероприятий, направленных на обучение детей и подростков элементам вождения велосипеда, фигурного вождения велосипеда, преодоления на велосипеде естественных и искусственных препятствий.</p>
7.	Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство детей и подростков с правилами дорожного движения, безопасного поведения на дорогах и улицах города. 2. Обучение детей и подростков фигурному вождению велосипеда. 3. Формирование у детей и подростков умений

		<p>безопасного поведения в различных дорожно-транспортных ситуациях.</p> <p>4. Привлечение детей и подростков к участию в пропаганде Правил дорожного движения на улицах и дорогах среди сверстников.</p>
8.	Название организации	Автономная некоммерческая организация «Областной детский оздоровительно – образовательный лагерь «Остров детства».
9.	Авторы-составители программы	Шуляковская Юлия Викторовна, методист Поддубный Виталий Сергеевич, педагог-организатор
10.	Почтовый адрес организации	625043, г. Тюмень, пос. Верхний бор, 10 км Салаирского тракта,2
11.	Ф.И.О. руководителя организации	Филимонов Андрей Петрович
12.	Телефон, факс, электронный адрес организации, авторов	8 (3452) 77-21- 60, 77-21- 49, 77- 21- 47

1. Пояснительная записка

Среди всех опасностей, которые могут окружать человека каждый миг, особо выделяется проблема безопасности дорожного движения. В списке причин гибели людей от несчастных случаев первую строчку твердо занимает дорожно-транспортный травматизм. Каждый год большое количество детей в возрасте до 16 лет становятся участниками дорожно-транспортных происшествий. Количество погибших ежегодно увеличивается, свыше 80% из общего числа пострадавших детей становятся инвалидами. К сожалению, изучение Правил дорожного движения (ПДД) в курсе ОБЖ и во внеклассной работе классных руководителей в полной мере не дает положительного результата в безопасном поведении детей на дорогах. Анализ дорожно-транспортных происшествий за последние годы выявил низкий уровень подготовки участников дорожного движения, отсутствие системы непрерывной подготовки к безопасному поведению на дорогах. И, несмотря на то, что педагоги проводят занятия с детьми по правилам дорожного движения, привлекая сотрудников ГИБДД, на радио и телевидении выходят специальные тематические передачи, в различных издательствах готовятся брошюры, плакаты, листовки, пропагандирующие правила дорожного движения, важно продолжать пропаганду и в период самых продолжительных летних каникул. Установлено, что 80% происшествий произошли в радиусе одного километра от их дома. То есть в тех местах, где ребята должны были бы хорошо знать условия движения транспорта, места пешеходных переходов, установки светофоров, заведомо опасные участки.

Работа развивающего центра спортивно-технической направленности «Безопасное колесо» будет способствовать воспитанию полноценного участника дорожного движения, формированию транспортной культуры и выработке правильных навыков и привычек поведения на проезжей части. Реализация программы данного развивающего центра позволит воспитать в детях такие качества, как дисциплинированность, внимание, собранность, ответственность, осторожность, уверенность. Ведь часто именно отсутствие их у человека становится причиной дорожных происшествий.

Занятия включают в себя различные виды развивающих упражнений, дыхательную гимнастику, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья в целом. Также занятия предполагают вводный инструктаж по ПДД и отработку этих правил на практике с использованием автогородка, что позволит детям в дальнейшем легче ориентироваться в дорожном движении.

Учебно-тематические планы составлены с учетом продолжительности смены, на которой организуется работа данного развивающего центра. Так, например, учебно-тематические планы для каникулярных смен разработаны с учетом проведения занятий дважды в день, а планы для внеканикулярных смен, которые предполагают обучение детей по основной школьной

программе на смене, рассчитан на организацию работы центра один раз в день. В зависимости от тематики смены и категории отдыхающих детей, в соответствии с их интересами и возможностями, данные тематические планы могут корректироваться и дополняться новыми темами.

Программа обучения предусматривает теоретическую и практическую часть. В теоретическую программу входит: изучение правил дорожного движения с применением макета проезжей части, а также с использованием мультимедийных образовательных программ. Практическая часть включает в себя занятия по обучению детей вождению велосипеда, фигурному вождению велосипеда, преодолению на велосипеде различных препятствий, экскурсии к проезжей части. Все учебно-тренировочные занятия строятся с учетом психологических, физиологических особенностей детей: первая часть занятий включает двигательную нагрузку (вождение велосипеда), вторая часть - изучение теоретического материала. В учебно-тренировочном занятии дети и подростки используют велосипеды.

2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для формирования у детей и подростков устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах с их дальнейшей пропагандой среди сверстников.

Задачи:

1. Знакомить детей и подростков с правилами дорожного движения, безопасного поведения на дорогах и улицах города.
2. Обучать детей и подростков фигурному вождению велосипеда.
3. Способствовать формированию у детей и подростков умений безопасного поведения в различных дорожно-транспортных ситуациях.
4. Привлечение детей и подростков к участию в пропаганде Правил дорожного движения на улицах и дорогах среди сверстников.

3. Содержание программы

Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Практические занятия проходят на оборудованных уличных площадках фигурного вождения и автогородка, а также в учебном классе с использованием обучающих компьютерных программ и наглядных материалов. Помимо формирования знаний, умений и навыков, необходимых участникам дорожного движения, у ребят развивается общая физическая подготовка, а также навыки межличностного общения.

Мероприятия по безопасности дорожного движения для детей проводятся по трём направлениям:

- **Информационное** – обучение детей правилам дорожного движения, формирование комплекса знаний по безопасному поведению на улицах и дорогах.
- **Развивающее** – формирование практических умений и навыков безопасного поведения, представлений о том, что дорога несет потенциальную опасность и ребенок должен быть дисциплинированным и сосредоточенным.
- **Воспитательное** – формирование мотивации ответственного и сознательного поведения на улицах и дорогах, формирование общих регуляторов социального поведения, позволяющих ребенку дорожить собственной жизнью и жизнью других людей, смотреть в будущее с оптимизмом, стремиться к самоутверждению в социально-значимой сфере.

3.1. Практическое и теоретическое содержание разделов учебно-тематического плана программы

1. Вводное занятие

План работы кружка. История велосипеда. Виды и классы велосипедов. Виды велоспорта. Знакомство с группой. Организационные вопросы. Техника безопасности. Ознакомление с образовательной программой.
Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов.

2. Общее устройство велосипеда

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

3. 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).

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

5. Специальная физическая подготовка

Развитие координации, ловкости, умения удерживать равновесие, происходит в рамках практических занятий состоящих из различных упражнений, проходящих в игровой форме.

6. Основы оказания первой доврачебной помощи

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. Электро-травма. 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 электро-травмах, ожогах и обморожении.
- Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.
- Просмотр фото- и видеоматериалов.

7. 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. 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.

8. 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. Прохождение велоэстафеты «Трасса». Техника и тактика старта, обгона и финиширования.

9. Организация, подготовка, проведение, участие в конкурсных мероприятиях

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».

10. 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.

4. Принципы реализации программы

- *Последовательности* – любая новая ступень в обучении ребёнка опирается на уже освоенное в предыдущем.
- *Наглядности* – дети должны сами все увидеть, услышать, потрогать и тем самым реализовать стремление к познанию.
- *Деятельности* – включение ребёнка в игровую, познавательную, поисковую деятельность с целью стимулирования активной жизненной позиции.
- *Интеграции* – интегративность всех видов детской деятельности, реализующихся в образовательном процессе.
- *Дифференцированного подхода* – решаются задачи эффективной педагогической помощи детям в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и

возможности воспитанников.

- *Возрастной адресованности* – одно и то же содержание используется для работы в разных возрастных группах с усложнением, соответствующим возрастным особенностям детей.
- Принцип деятельностного подхода. Через систему мероприятий (дел, акций) обучающиеся включаются различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

5. Формы и методы работы

Все методы работы, используемые при реализации данной программы дополнительного образования, условно можно поделить на две группы: методы обучения и методы воспитания.

1. Методы обучения

- практический (практическая работа в библиотеке, практическая работа при оказании первой медицинской помощи, вождение велосипеда);
- наглядный (изучение правил дорожного движения, демонстрация дорожных знаков, таблиц по оказанию первой помощи, аптечки);
- словесный (инструктаж, беседы, разъяснения);
- работа с книгой (чтение, изучение, составление плана, поиск ответа на вопрос);
- видеометод (просмотр, обучение).

2. Методы воспитания

- методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения);
- методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

Среди основных **форм работы**, используемых в рамках деятельности развивающего центра, следует отметить такие, как:

- обучение;
- применение знаний на практике через практические занятия;
- соревнования;
- игры;
- оформление информационных стендов;
- организация встреч с сотрудниками ГИБДД, проведение мастер-классов;
- практическая работа по проведению пропаганды безопасности дорожного движения через конкурсы, викторины, шоу-программы.

6. Знания и умения

Дети и подростки должны знать:

- Историю возникновения ПДД.
- Виды транспорта.
- Причины возникновения ДТП.
- Правила техники безопасности при вождении велосипеда.
- Правила поведения на дорогах и проезжей части.
- Правила вождения велосипеда.
- Значение дорожных знаков, их классификацию.
- Сигналы светофора и регулировщика.
- Основные элементы, используемые при фигурном вождении велосипеда.
- Правила выбора безопасного маршрута от дома к школе и обратно.
- Правила оказания первой доврачебной помощи.

Дети и подростки должны уметь:

- Фигурно водить велосипед.
- Преодолевать на велосипеде естественные и искусственные препятствия.
- Уверенно чувствовать себя на проезжей части.
- Уметь «читать азбуку дорожных знаков» и сигналов светофора и регулировщика.
- Прокладывать безопасный маршрут своего пути, ориентироваться в дорожных ситуациях.
- Оценивать свое поведение на дороге.
- Объяснить товарищу правила поведения на дороге.
- Оказывать первую доврачебную помощь.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной образовательной программы в лагере имеется все необходимое оборудование.

Для проведения теоретических занятий:

1. Парты ученические
2. Доска маркерная магнитная
3. Доска магнитная демонстрационная «Правила дорожного движения» с комплектом магнитных автомобилей, дорожных знаков, разметки и светофоров.
4. Игры настольные «Правила дорожного движения» с комплектами карточек-заданий для изучения Правил дорожного движения.
5. Набор медицинских аптечек.

Для проведения практических занятий:

1. Автогородок – специально оборудованная площадка с дорожной

разметкой, действующим светофором и комплектом дорожных знаков.

2. Площадка для фигурного вождения велосипеда с комплектом фишек и препятствий, необходимых для изучения элементов вождения велосипеда.
3. Велосипеды скоростные.
4. Веломобили.

8. Ожидаемые результаты

1. Знакомство детей и подростков с правилами дорожного движения, безопасного поведения на дорогах и улицах города.
2. Обучение детей и подростков фигурному вождению велосипеда.
3. Формирование у детей и подростков умений безопасного поведения в различных дорожно-транспортных ситуациях.
4. Привлечение детей и подростков к участию в пропаганде Правил дорожного движения на улицах и дорогах среди сверстников.

9. Методическое обеспечение программы

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.

Учебно-тематический план
 дополнительной образовательной программы
 спортивно-технической направленности
«Безопасное колесо»
 для летней смены (21 день)
 срок освоения – 76 часов

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с развивающим центром. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с видами транспортных средств.	2	2	-
2	Изучение правил дорожного движения. Движение велосипедиста по проезжей части дороги.	2	2	-
3	Общее устройство велосипеда. Общие требования к водителям и велосипедисту в частности. Требования к движению велосипедистов.	2	1	1
4	Дорога и её элементы.	2	1	1
5	Дорожные знаки. Группы дорожных знаков.	2	1	1
6	Дорожные знаки. Группы дорожных знаков.	2		2
7	Дорожная разметка. Светофор. Виды светофоров.	2	1	1
8	Значение сигналов регулировщика.	2		2
9	Начало движения, маневрирование и подаваемые при этом велосипедистом сигналы.	2	1	1
10	Начало движения, маневрирование и подаваемые при этом велосипедистом сигналы.	2		2
11	Начало движения, маневрирование и подаваемые при этом велосипедистом сигналы.	2		2
12	Особенности управления скоростными велосипедами.	2	1	1
13	Особенности управления скоростными велосипедами.	2		2
14	Управление велосипедом с помощью одной руки.	2	1	1

15	Управление велосипедом с помощью одной руки.	2		2
16	Проезд перекрестков, понятия: приоритет и уступить дорогу применительно к различным видам перекрестков.	2	1	1
17	Подготовительные упражнения для развития чувства равновесия на велосипеде.	2	1	1
18	Упражнения для развития чувства равновесия на велосипеде.	2		2
19	Упражнения для развития чувства равновесия на велосипеде.	2		2
20	Упражнения для развития чувства равновесия на велосипеде.	2		2
21	Координация движения на велосипеде. Развитие координации движения на велосипеде.	2	1	1
22	Координация движения на велосипеде. Развитие координации движения на велосипеде.	2		2
23	Координация движения на велосипеде. Развитие координации движения на велосипеде.	2		2
24	Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2	2	-
25	Практическое занятие. Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
26	Практическое занятие. Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
27	Практическое занятие. Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
28	Практическое занятие. Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
29	Практическое занятие. Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
30	Дорожные знаки, установленные на «Автогородке» их назначение.	2	1	1
31	Часто используемые на дорогах знаки, действия велосипедиста при данных знаках.	2	2	
32	Практическое занятие. Часто используемые	2		2

	на дорогах знаки, действия велосипедиста при данных знаках.			
33	Практическое занятие. Часто используемые на дорогах знаки, действия велосипедиста при данных знаках.	2		2
32	Практическое занятие. Часто используемые на дорогах знаки, действия велосипедиста при данных знаках.	2		2
35	Практическое занятие. Часто используемые на дорогах знаки, действия велосипедиста при данных знаках.	2		2
36	Движение по дороге с выполнением требований запрещающих и предписывающих знаков.	2	-	2
37	Движение по дороге с выполнением требований запрещающих и предписывающих знаков.	2	-	2
38	Движение по дороге с выполнением требований запрещающих и предписывающих знаков.	2	-	2
	ИТОГО:	76	19	57

Приложение 2

Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы
спортивно-технической направленности
«Безопасное колесо»
для внеканикулярной смены (14 дней)
срок освоения – 28 часов

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с развивающим центром. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с видами транспортных средств.	2	2	-
2	Общее устройство велосипеда. Общие требования к водителям и велосипедисту в частности. Требования к движению велосипедистов.	2	1	1

3	Дорога и её элементы. Дорожные знаки. Группы дорожных знаков.	2	1	1
4	Дорожная разметка. Светофор. Виды светофоров, значение сигналов регулировщика.	2	1	1
5	Начало движения, маневрирование и подаваемые при этом велосипедистом сигналы.	2	1	1
6	Начало движения, маневрирование и подаваемые при этом велосипедистом сигналы.	2		2
7	Проезд перекрестков, понятия: приоритет и уступить дорогу применительно к различным видам перекрестков.	2	1	1
8	Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2	1	1
9	Практическое занятие. Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
10	Практическое занятие. Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
11	Практическое занятие. Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
12	Практическое занятие. Движение по дороге с выполнением требований запрещающих и предписывающих знаков.	2		2
13	Практическое занятие. Движение по дороге с выполнением требований запрещающих и предписывающих знаков.	2		2
14	Практическое занятие. Движение по дороге с выполнением требований запрещающих и предписывающих знаков.	2		2
	ИТОГО:	28	8	20

Учебно-тематический план
 дополнительной образовательной программы
 спортивно-технической направленности
«Безопасное колесо»
 для каникулярной смены (7 дней)
 срок освоения – 21 час

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с развивающим центром. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с видами транспортных средств.	2	2	-
2	Дорога и её элементы. Дорожные знаки. Группы дорожных знаков.	2	1	1
3	Дорожная разметка. Светофор. Виды светофоров, значение сигналов регулировщика.	2	1	1
4	Начало движения, маневрирование и подаваемые при этом велосипедистом сигналы.	2	1	1
5	Проезд перекрестков, понятия: приоритет и уступить дорогу применительно к различным видам перекрестков.	2	1	1
6	Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2	1	1
7	Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
8	Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
9	Особенности действий велосипедиста при прохождении различных препятствий.	2		2
10	Движение по дороге с выполнением требований запрещающих и предписывающих знаков.	1	1	
11	Движение по дороге с выполнением требований запрещающих и предписывающих знаков.	2		2
	ИТОГО:	21	8	13