

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

**Рабочая общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
социально- педагогической направленности
«Безопасное колесо»
для основного общего образования**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 9-12 лет (3-5 классы)

Пояснительная записка

Данная программа кружка "Безопасное колесо" разработана для ознакомления детей в возрасте 9–12 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 дорожнотранспортные 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 1 часу (34 часа в год).

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 дорожнотранспортных 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 инацелен данный курс.

Несоответствие между количеством часов, отведенных на изучение тех или иных разделов в содержании программы школьных предметов «ПДД» -4-5 кл, и статистическими данными причин гибели людей от несчастных случаев 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 ребенок, 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.

В том случае, когда учащийся чувствует себя водителем, отвечающим за положение на проезжей части дороги, помогает сознательней оценивать поведение пешехода и быть более требовательным к себе.

Причем, знание основ медицинских знаний и умение оказывать первую медицинскую помощь в аварийной ситуации помогает учащимся уверенней чувствовать себя в жизни.

В конце курса дать возможность детям проверить свои знания и умения на школьных соревнованиях «Безопасное колесо» является лучшей проверкой работы данного кружка. Лучшие участники могут проявить себя в районных соревнованиях «Безопасное колесо».

Главные принципы:

1. Деятельность кружка не должна нарушать учебного процесса школы.
2. Использование наглядного пособия, ИКТ и всех средств наглядности.
3. Предполагает постепенное усложнение материала.
4. Добровольность участия в данном виде деятельности.
5. Активность и творческий подход к проведению мероприятий.
6. Доброжелательная и непринужденная обстановка работы кружка.

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.

Программа кружка «Безопасное колесо» относится к социально-педагогической направленности: создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Особенности программы.

Особенностью программы является то, что тесное взаимодействие всех участников с сотрудниками ГИБДД позволит создать условия для формирования безопасного образовательного пространства в школе и её социальном окружении.

В программе предусмотрено обучение детей не только правилам дорожного движения (далее - ПДД), но и основам: оказания первой медицинской помощи, владения навыками коммуникативной компетенции. Детей психологически и физически готовят к принятию адекватных решений в любых ситуациях.

Кроме этого, программа представляет собой пропедевтический курс введения в автомобильное дело, которое учащиеся школы будут изучать далее.

Программа имеет чёткую практическую направленность. На занятиях, общаясь друг с другом и с педагогом, обучающиеся:

- овладевают знаниями по ПДД, этике поведения на дороге;
- участвуют в повседневной жизни коллектива;
- получают знания, непосредственно относящиеся к охране жизни и здоровья;
- привлекаются к участию в пропаганде ПДД среди детей и подростков.

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

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

Практическая часть: вождение велосипеда, фигурное вождение велосипеда, преодоление на велосипеде различных препятствий, экскурсии к проезжей части, оказание доврачебной медицинской помощи.

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

Содержание занятий, объём и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся.

На занятиях (тренировках) используются командный (групповой), индивидуальный (личный) и игровой (развлекательный) методы работы. Занятия проводятся в соответствии с планом с использованием различных методов. К ним относятся:

- Словесный метод (беседа, сообщение задач, описание упражнения, движения, объяснение, анализ ситуаций, словесные оценки).
- Метод демонстрации (наглядные пособия – журналы, фото, таблицы, карточки, дорожные знаки, кассеты, а также личный пример).
- Метод разучивания упражнений (по элементам, по частям, в целом виде).
- Тестирование.

Работа кружка «Безопасное колесо» основывается на различных видах деятельности:

- Создание уголка безопасности дорожного движения;
- Изучение правил дорожного движения и пропаганда их в классах;
- Встречи и беседы с инспектором ГИБДД;

- Встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;
- Проведение практических занятий по вождению велосипеда;
- Участие в различных конкурсах по профилактике дорожно-транспортной безопасности;
- Проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

Основные формы деятельности кружка по данной программе: обучение, применение знаний на практике через практические занятия, соревнования, игры, практическая работа по проведению пропаганды безопасности дорожного движения через конкурсы, викторины, шоу- программы.

В работе кружка участвуют учащиеся 4-5 классов. Создается актив детей для оказания помощи изучению ПДД во всех классах начального и среднего звена через агитацию, пропаганду, конкурсы, игры, соревнования.

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

- Самостоятельности в принятии правильного решения;
- Убежденности и активности в пропаганде добросовестного выполнения правил дорожного движения, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- Внимательности и вежливости во взаимоотношениях участников дорожного движения;
- Здорового образа жизни и навыка самостоятельного физического совершенствования.
- Основная часть работы кружка полагается на подготовку детей к соревнованиям «Безопасное колесо».

Закончив данный курс, дети уверенно будут чувствовать себя на проезжей части.

Прогнозируемые результаты обучения

Учащиеся должны знать:

- дорожные знаки;
- сигналы светофора;
- виды транспорта;
- причины ДТП;
- правила движения на велосипеде;
- правила движения по дороге;
- способы оказания первой медицинской помощи;
- техническое устройство велосипеда

уметь:

- работать с правилами дорожного движения, выделять нужную информацию;
- ориентироваться в дорожных ситуациях;
- объяснить товарищу правила поведения на дороге;
- управлять велосипедом
- читать информацию по дорожным знакам; оценивать дорожную ситуацию;
- оказывать первую доврачебную помощь.

иметь навыки:

- дисциплины, осторожности, безопасного движения как пешехода, пассажира, велосипедиста;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях.
- активной жизненной позиции образцового участника дорожного движения.

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 районном 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.

В практической работе по реализации программы можно использовать следующие формы деятельности:

1. Викторина «Олимпиада автоэрудитов» (по истории ПДД).
2. Создание ситуации выбора (разбор дорожно-транспортных происшествий).
3. Уроки творчества (составление викторин, сочинение писем водителю, стихов по ПДД, рисование рисунков, плакатов, выступление с агитбригадами)
4. Соревнования, состязания (по вождению велосипеда, по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему в ДТП).
5. Час вопросов и ответов (встречи с инспектором ГИБДД, медсестрой, работа в группах).
6. Викторины, конкурсы, кроссворды.
7. Игра «Да – нет» (при проверке знаний по правилам ДД).
8. Проведение «минуток» по профилактике несчастных случаев на дороге в группе, в своих классах.
9. Составление схемы «Безопасный маршрут Дом – школа – дом» в начальных классах.
10. Различные методические разработки игр, мероприятий, конкурсов, викторин по ПДД.

Занятия проводятся в кабинете. Техническое оснащение:

- компьютер с экраном и проектором;
- магнитофон;
- плакаты по ПДД;
- препятствия из автогородка.

Планируемые результаты

Учащиеся должны овладеть: 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, скорость движения, обгон и встречный разъезд, остановка и стоянка транспортных средств, проезд перекрестков, пешеходные переходы и места остановки транспортных средств, движение через железнодорожные пути, движение по автомагистралям, движение в жилых зонах, приоритет маршрутных средств, пользования внешними приборами и звуковыми сигналами, буксировка механических транспортных средств, требования к движению велосипедов и мопедов, как оказывать первую доврачебную помощь.

Учащиеся научатся: фигурно водить велосипед, преодолевать на велосипеде естественные и искусственные препятствия, оказывать на первую доврачебную помощь.

Полученные результаты позволяют оценивать состояние образовательного процесса, развитие воспитательного процесса, прогнозировать новые достижения.

Процесс развития контролируется путем сравнения исходных, текущих и итоговых показателей физического развития обучающихся по годам обучения, согласно поставленным целям и задачам.

Целесообразно после проведения занятий предоставить возможность ребятам самостоятельно оценить свою работу на уроке, проставив в клеточку экрана самоконтроля напротив своей фамилии значки красного, желтого или зеленого цветов, соответственно, для обозначения хороших, удовлетворительных и неудовлетворительных результатов.

Тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	-
2	Общее устройство велосипеда	1	0,5	0,5
3	Учебная езда на велосипеде	7	1	6
4	Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда	1	0,5	0,5
5	Специальная физическая подготовка	1	0,5	0,5
6	Оказание первой доврачебной помощи	5	3	2
7	Правила дорожного движения	9	6	3
8	Спортивно- тренировочная езда	5	-	5
9	Организация и проведение соревнований.	2	-	2
10	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	1	0,5	0,5
11	Итоговое занятие	1	1	-
	Всего:	34ч	13ч.	20ч

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(1 часа)

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

Учебная езда на велосипеде(7 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(1 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 (1 часа)

Развитие координации, ловкости, умения удерживать равновесие.

Основы оказания первой доврачебной помощи (5 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(9 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.

Места, где остановка запрещена.

Спортивно-тренировочная езда (5 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.

Итоговое занятие.(1 час)

I. Календарно- тематическое планирование

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
	1. Вводное занятие	1		
1	История велосипеда. Знакомство с группой. Техника безопасности.			
	2. Общее устройство велосипеда	1		
2	Основные части велосипеда, их назначение, расположение.			
	3. Учебная езда на велосипеде	8		
3	Удержание равновесия			
4	Обучение медленной езды.			
5	Вождение слалом.			
6	Вождение через кочки			
7	Езда по квадрату			
8	Вождение по восьмерке			
9-10	Переноска предмета.			
11	Подготовка мероприятия «Азбука безопасной зимы»	2		
12	Проведение мероприятия «Азбука безопасной зимы»			
	4. Специальная физическая подготовка.	5		
13-17	Упражнения для развития координации			
	5. Оказание первой доврачебной помощи.	5		
18	Понятия о травмах, приемы оказания первой помощи.			
19	Раны и кровотечения.			
20	Переломы и оказание первой помощи. Закрытые и открытые травмы.			
21	Травматический шок, обморожения. Ожоги.			
22	Транспортировка пострадавших, и их виды.			
	6. Правила дорожного движения	5		
23	Основные понятия и термины.			
24	Дорожные знаки. Запрещающие, приоритета, предупреждающие, предписывающие.			
25	Разметка на проезжей части. Сигналы светофоров и регулировщика.			

26	Дорожные знаки - особых предписаний, информационные, доп. информации.			
27	Перевозка людей и грузов на велосипеде.			
	7. Спортивно- тренировочная езда	3		
28	Движение и маневрирование в «Автогородке»			
29	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.			
30	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.			
	8. Организация и проведение соревнований	1		
31	Соревнование «Знатоки дорожных правил»			
	9. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	1		
32	Значение экипировки и одежды велосипедиста. Проверка технического состояния велосипеда			
33	Подготовка и проведение мероприятия «Азбука безопасного лета»	1		
	10. Подведение итогов	1		
34	Подведение итогов работы кружка. Планирование работы на следующий год.			

Методическое обеспечение

1. Бабина Р.П. Занимательная дорожная азбука. Учебно-наглядное пособие. М. 1997г.
2. Бубнов В.Г. Бубнова Н.В. Как оказать помощь при автодорожном происшествии М. 1997г.
3. «Добрая дорога детства» Всероссийская газета для детей педагогов, родителей Всероссийский ежемесячник М. «Молодая гвардия»
4. Латчук В.Н. Марков В.В. Маслов А.Г. «Основы безопасности жизнедеятельности» методическое пособие. М Дрофа 2000г.
5. ОБЖ. Основы безопасности жизни Учебно-методический журнал
6. «Основы безопасности жизнедеятельности» Программно-методические материалы 1-11 кл
7. Романова Е.А. Малюшкина А.Б. Классные часы по правилам дорожного движения 5-6 классы М. 2006г.
8. Смирнов А.Т. Мишин Б.И. «Методические материалы и документы по курсу ОБЖ» М 2001г.
9. Методические рекомендации по курсу ОБЖ для проведения уроков ПДД.
10. CD диск «Игра по Правилам дорожного движения» – изд-во ЗАО «Новыйдиск».
11. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности.
12. Безопасность на дорогах. Тесты (раздаточный материал) для 1 кл. (2, 3, 4): Сост. Маркин Н. И., Денисов М.Н. Под редакцией Н.Ф. Виноградовой. – М.: ЭНАС-КЛАСС; Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
13. Виноградова Н.Ф. Программа и поурочно-тематическое планирование по курсу «Безопасность на дорогах» для детей мл. шк. возраста: кн. для учителя. – М.: ЭНАС-КЛАСС: Изд-во НЦ ЭНАС, 2007.
14. Дорожная безопасность: Учебная книжка-тетрадь для 1-го (2, 3, 4) класса./Козловская Е.А., С.А. Козловский – М.: Издательский Дом Третий Рим.
15. Козловская Е.А., Козловский С.А. Дорожная безопасность: обучение и воспитание младшего школьника. Учебно-методическое пособие для

общеобразовательных учреждений и системы дополнительного образования/Под общ. ред. В.А. Федорова. – М.: Издательский Дом Третий Рим.

Учебно-методическое обеспечение программы

- Дидактические материалы и наглядные пособия.
- Велосипеды (личные).
- Аптечка.
- Инвентарь по фигурному вождению велосипеда.
- Знаки правил дорожного движения.
- проезжая части (по периметру школы).
- Экзаменационные билеты для приема теоретических экзаменов и комментариев к экзаменационным билетам “А”, “В”.
- Фото и видео материалы.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо:

- Наличие спортивной площадки;
- Компьютерный класс,
- Класс для теоретических занятий.

Основные методы, используемые для реализации программы объединения:

В обучении – практический, наглядный, словесный, работа с книгой, видеометод.

В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Работа объединения «Безопасное колесо» основывается на различных видах деятельности:

- Создание уголка безопасности дорожного движения;
- Изучение правил дорожного движения и пропаганда их в группах;
- Встречи и беседы с инспектором ГИБДД;
- Встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;
- Проведение практических занятий по вождению велосипеда;
- Участие в различных конкурсах по профилактике дорожно-транспортной безопасности;
- Проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

Формы организации образовательного процесса индивидуально-групповая и групповая;

Формы организации учебного занятия беседа, встреча с интересными людьми, выставка, диспут, игра, концерт, конкурс, конференция, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, рейд.

Педагогические технологии

технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология, технология-дебаты.

Алгоритм учебного занятия (структура занятия и его этапов);

- 1 Организационный момент – 2-3мин
- 2 Мотивация учебной деятельности. Целевая установка занятия – 2-3мин
- 3 Теоретическое осмысление учебного материала или актуализация опорных знаний – 5- 10 мин
- 4 Изложение нового материала – 20-30мин
- 5 Методические указания к проведению самостоятельной работы – 2-3мин
- 6 Самостоятельная работа -30-60мин
- 7 Осмысление и систематизация полученных знаний и умений – 5-10 мин
- 9 Подведение итогов -2-3мин
- 10 Задание на дом – 2-3 мин

Тематика раздела «Спортивно- тренировочная езда»

Схема расположения фигур на этапе «Фигурное вождение велосипеда»

1. Доска с пилообразной поверхностью.

Участник должен проехать доску с пилообразной поверхностью длиной 3 метра, шириной 0,2метра, 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 ограниченных планок.

4. Рельсы «Желоб»

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

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 линии.

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.