

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №14 имени полного кавалера ордена Славы  
Николая Георгиевича Касьянова города Жигулёвска городского округа  
Жигулёвск Самарской области  
Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы  
дополнительного образования детей, «станция юных техников»  
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

УТВЕРЖДАЮ

руководитель СПДОД СЮТ  
Трошенкова О.Д.

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2023 г.  
Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
технической направленности  
«Юный велосипедист»

Возраст детей: 10- 16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Макарова Л.В  
педагог дополнительного  
образования  
Поротикова О.Н., методист

г. Жигулевск, 2023г.

### ***Краткая аннотация***

Программа направлена на формирование у обучающихся углубленных знаний правил дорожного движения через вовлечение их в активных пропагандистов законопослушного поведения на улицах и дорогах.

Программа нацелена на развитие у обучающихся умения анализировать дорожную обстановку; формирование навыков грамотного поведения в роли участников дорожного движения.

### ***Пояснительная записка***

#### ***Направленность***

Модульная программа «Юный велосипедист» является общеразвивающей и имеет техническую направленность.

#### ***Актуальность***

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время велоспорт завоевывает всемирную популярность.

Во всех странах велосипед признан самым экологичным видом транспорта. Велоезда является отличной профилактикой различных заболеваний, а также заменителем антидепрессантов.

Сегодня велосипедом пользуются не только дети в качестве развлечения, но и серьезные офисные работники предпочитают добираться до службы при помощи велосипеда..

В настоящий момент интерес к велокультуре в нашей стране выходит на новый виток развития: строятся велосипедные дорожки, появился городской велопрокат, в общественных местах устанавливаются велопарковки.

Велосипед стал символом молодости, здоровья и современного стиля жизни.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность занятий велоспортом влияют на гармоничное физическое развитие организма ребенка.

***Новизна*** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

***Отличительные особенности*** данной программы:

- в воспитании личности решающей проблемы безопасности жизни активными методами наращивания знаний и собственного спортивного мастерства;

- в комплексном воздействии различных видов деятельности для раскрытия творческого потенциала личности;
- в наличии в программе специальной подготовки, которая обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых для достижения конкретного спортивного результата;
- в развитии у детей мотивации к здоровому образу жизни и спортивной активности.

***Педагогическая целесообразность*** в создании целостной образовательной системы нацеленной на специфические условия работы с подрастающим поколением через:

- свободный личностный выбор обучающимися и родителями деятельности, определяющей индивидуальное развитие личности;
- возможность для приобретения социального и практического опыта деятельности;
- общественно - значимую связь с практикой;
- смену зоны деятельности;
- нестандартную обстановку, создающую положительное влияние на психику детей;
- особую образовательную методику сотрудничества;
- создание условий для творческой самореализации учащихся;
- благоприятную среду для формирования культуры толерантности;
- обеспечение комфортности условий реализации программы;
- расширение сотрудничества и партнерства с образовательными учреждениями, с родительской общественностью и различными службами безопасности и спасения /ОГИБДД, медицинскими службами города в рамках городских мероприятий: «Безопасное колесо», «Конкурс агитбригад», «Внимание - дорога!», «Островок безопасности».

Программа рассчитана на непрерывную подготовку детей к безопасному участию в дорожном движении через:

- внеклассную работу в школе (конкурсы, викторины, соревнования, экскурсии и т. д.);
- совместную работу учреждений дополнительного и общего образования детей, органов ОГИБДД, медицинских учреждений, участие во всех совместных профилактических мероприятиях по безопасности дорожного движения;
- воспитание в семье: индивидуально-воспитательная работа с ребенком (воспитание законопослушного участника дорожного движения на личном примере);
- средствами массовой информации: разъяснение правил дорожного движения, пропаганда безопасного поведения на улицах и дорогах;

Содержание программы дает возможность выбора обучающимися индивидуальной образовательной траектории, увеличение потока детей в объединения СЮТ.

**Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для

последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Программный материал построен по принципу усложнения с учетом возрастных, психических и физиологических особенностей обучающихся. При этом используются различные технологии, методы, формы и приемы организации занятий, в том числе социально-педагогические технологии:

- опора на положительные качества личности /создание «ситуации успеха»;
- формирование будущих жизненных устремлений/профориентация/;
- доверительность и уважение во взаимоотношениях педагога с подростками /терпение, выдержка, сотрудничество, партнерские отношения./

Велосипед является одним из самых распространённых видов техники используемых детьми и подростками. Езда на велосипеде не разделима с Правилами дорожной безопасности, так как ребёнок должен быть подготовлен к личной безопасности в условиях все более ускоряющего ритма на дорогах города.

**Формы обучения :**(очная,очно-заочная,заочная) по образовательной программе , с применением дистанционных технологий и/ или электронного обучения

Формы обучения определены образовательным учреждением СП ДОД СЮТ на основании Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», регулирующий организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 4 июля 2014 года N 41 установлены требования к организации образовательного процесса (с изменениями от 24.11.2015 года, зарегистрированными в министерстве юстиции Российской Федерации от 18.12.2015г).

В организации образовательно-воспитательного процесса по программе «Юный велосипедист» предусмотрены следующие формы обучения:

### ***Формы обучения.***

- Учебные и тренировочные занятия;
- игровые уроки;
- практические занятия в «городках безопасности»;
- конкурсы, соревнования, викторины на лучшее знание ПДД;
- конкурсы рисунков и стенгазет;
- досуговые массовые мероприятия, соревнования «Безопасное колесо» «Конкурс агитбригад», «Внимание - дорога!», «Островок безопасности» .
- трудовая деятельность педагога и обучающихся;
- выездные формы занятий: экскурсии, профильные лагеря, велопоходы;
- виртуальные экскурсии;
- мастер-классы, показательные выступления

### ***Совместная работа с отделом ОГИБДД.***

- Встреча сотрудников ОГИБДД с обучающимися на классных часах.
- Встреча сотрудников ОГИБДД с родителями обучающихся.
- Совместное планирование деятельности с ОГИБДД.
- Организация работы отряда ЮИД.

### ***Работа с родителями***

- Проведение родительских собраний по тематике ПДД.
- Составление и распространение памяток «Ребенок и дорога».
- Привлечение специалистов из числа родителей для проведения мероприятий.
- Совместные праздники, конкурсы.

### ***Формы организации деятельности.***

Занятия проводятся как с полным составом объединения, так и по подгруппам и индивидуально.

Коллективно - творческая деятельность осуществляется согласно плану воспитательной работы.

Дополнительная образовательная программа «Юный велосипедист» состоит из 3 модулей: «Школа юного велосипедиста», «Безопасное колесо», «В здоровом теле- здоровый дух»

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 10-16 лет. Объем программы - 108 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

*Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.*

### **Учебный план ДОП «Юный велосипедист»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Школа юного велосипедиста»	<b>36</b>	16	20
2.	«Безопасное колесо»	<b>36</b>	9	27
3.	«В здоровом теле - здоровый дух»	<b>36</b>	10	26
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	35	73



### ***Ожидаемые результаты.***

Обучающиеся научатся безопасному поведению в различных ситуациях на дороге, закрепят знания правил дорожного движения.

В перспективе - снижение ДТП с участием детей; воспитание дисциплинированных участников дорожного движения.

### ***Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе реализации программы:***

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

### **Личностные результаты:**

- принятие образа «хороший пешеход, хороший пассажир»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- уважительное отношение к другим участникам дорожного движения;
- этические чувства - прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Юный велосипедист»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

## **Метапредметные результаты:**

### *Регулятивные УУД:*

- адекватное восприятие предложений педагогов, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- уметь оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, сеть Интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

### *Коммуникативных УУД:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

### **Предметные результаты:**

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- участие в практической деятельности, спортивно-тренировочных мероприятиях, приобщение к поисковой и творческой деятельности;
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни; воспитание ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства;
- овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

### **Формы и виды контроля**

Контроль, мониторинг и диагностика результативности обучения и воспитания проводятся по «Системе контроля СПДОД СЮТ» с привлечением компетентных специалистов. Итоги результатов реализации образовательной программы подводятся педагогическим советом по представленному педагогом анализу результатов.

## **Формы подведения итогов реализации программы:**

### *Продуктивные формы:*

- Сдать теоретический зачет.
- Сдать практический зачет по технике езды.
- Участвовать в течение учебного года не менее чем в 3-х соревнованиях./Фигурное вождение. Гонки. Велопоход/
- Сдать зачет по правилам дорожного движения/ «Конкурс Агитбригад»/.
- Сдать зачет по материальной части велосипеда в объеме программного материала.

Главным итогом работы за учебный год является активное участие в городских соревнованиях «Безопасное колесо» для 1 модуля; велопоход – для 2 модуля, выработать выносливость и развитие физических качеств для 3 модуля.

*Документальные формы* : карты оценки результатов освоения программы, портфолио обучающегося, построение индивидуальной образовательной траектории.

Полученные результаты позволяют оценивать состояние образовательного процесса, развитие воспитательного процесса и прогнозировать новые достижения. Процесс развития контролируется путем сравнения исходных, текущих и итоговых показателей физического и умственного развития обучающихся, согласно поставленным целям и задачам.

## 1 модуль «Школа юного велосипедиста»

**Цель:** Формирование транспортной культуры и выработка правильных навыков и привычек поведения на проезжей части полноценного участника дорожного движения.

### Задачи:

-Обучение и закрепление знаний о правилах дорожного движения на основе формирования механизма безопасного поведения на дороге.

-Воспитание законопослушных участников дорожного движения.

### Учебно - тематический план

#### 1 модуль «Школа юных велосипедистов»

№ п/п	Разделы и темы	Общее количество	Теория	Практика
1.	Дорожные знаки.	5	3	2
2.	Светофор. Перекрестки. Дорожная разметка.	3	1	2
3.	Правила для пешеходов.	2	1	1
4.	Правила для велосипедистов. Сигналы велосипедистов.	6	2	4
5.	Здоровье и велосипед. Первая доврачебная помощь.	6	2	4
6.	Экипировка велосипедиста.	2	1	1
7.	Практическое вождение велосипеда. Техника вождения. Соревнования.	10	5	5
8.	Зачётный урок.	2	1	1
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

### Содержание модуля

## **Тема 1. Дорожные знаки.**

*Теоретическая часть.*

Группы дорожных знаков: запрещающие, предписывающие, предупреждающие, информационные, знаки приоритета, знаки сервиса, знаки особых предписаний, знаки дополнительной информации. Основные знаки для пешеходов. Основные знаки для велосипедистов.

*Практическая часть.*

Практическая езда с использованием дорожных знаков.

## **Тема 2. Светофор. Перекрестки. Дорожная разметка.**

*Теоретическая часть.*

Виды светофоров. Места установки, их назначение. Перекрестки. Виды перекрестков. Правила проезда перекрестков. Дорожная разметка.

Велосипедные маршруты и велодорожки.

*Практическая часть.*

Отработка приемов техники посадки на седло и схода с велосипеда. Отработка техники торможения. Оценка тормозного и остановочного пути.

## **Тема 3. Правила для пешеходов.**

*Теоретическая часть.*

Дорога. Улица. Проезжая часть. Тротуары. Пешеходный переход: регулируемый и нерегулируемый. Дорожные «ловушки».

*Практическая часть.*

Виртуальная экскурсия по дорогам города.

## **Тема 4. Правила для велосипедистов. Сигналы велосипедистов.**

*Теоретическая часть.*

Устройство велосипеда. Перевозка грузов и пассажиров. Требования к техническому состоянию велосипеда. Правила дорожного движения для велосипедистов. Безопасная скорость, обгон и опережение, подъем и спуски. Сигналы велосипедистов. Действия участников дорожного движения по

сигналам светофора и регулировщика. Особенности применения аварийной сигнализации и знака аварийной остановки.

*Практическая часть.*

Тренировочная езда в «Автогородке». Игра: «Юный велосипедист»,

### **Тема 5. Здоровье и велосипед. Первая доврачебная помощь.**

*Теоретическая часть.*

Польза катания на велосипеде для здоровья. Вело травмы. Правила пользования медицинской аптечкой. Обработка раны после падения с велосипеда. Виды бинтовых повязок.

*Практическая часть.*

Изготовление шины. Отработка наложения шины при различных видах травм на тренажере «Гоша». Наложение бинтовых повязок.

### **Тема 6. Экипировка велосипедистов.**

*Теоретическая часть.*

Безопасность велосипеда. Шлем, наколенники, налокотники, перчатки, рюкзак, велоаптечка, очки.

*Практическая часть.*

Техническое обслуживание велосипеда. Игра: «Готовность №1»

### **Тема 7. Практическое вождение велосипеда.**

*Теоретическая часть.*

Техника безопасности при езде на велосипеде.

*Практическая часть.*

Управление велосипедом в заданных условиях. Отработка навыков на велотренажере. Вождение велосипеда: отработка элементов фигурного вождения: «Восьмерка», «Змейка», «Колея», «Скачок», «Качели», «Пильчатая доска», «Желоб», «Прямая дорожка», «Узкая дорожка», «Слалом предмета с водой» и др. Игра-соревнование: «Велосипед, велосипед- важнее друга нынче нет».

### **Тема 8. Зачетный урок.**

*Теоретическая часть.*

Тестирование.

### **Тема 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Награждение отличившихся. Составление плана-графика на лето.

#### ***Результативность обучения:***

Получение стартовых знаний, умений и навыков по модулю.

#### ***Воспитанники должны знать:***

- правила дорожного движения;
- правила езды на велосипеде;
- сигналы велосипедиста;
- знаки, регламентирующие движение велосипедиста и обозначающие специальные места для катания на велосипеде;
- экипировку велосипедиста;
- устройство и снаряжение велосипеда;
- правила перевозки людей и грузов на велосипеде.

#### ***уметь:***

- выполнять правила пешеходов;
- выполнять правила езды на велосипеде и перевозки людей и грузов;
- определять места, специально предназначенные для движения пешеходов и отведённые для езды на велосипеде;
- правильно подавать сигналы при езде на велосипеде;
- охарактеризовать знаки, регламентирующие движение велосипедиста и обозначающие места для катания на велосипеде;
- сделать мелкий ремонт велосипеда;
- взаимодействовать с другими участниками дорожного движения;
- прогнозировать развитие дорожных ситуаций.
- Оказать первую медицинскую помощь.



## 2 модуль «Безопасное колесо»

**Цель:** Сформировать у обучающихся сознательное и ответственное отношения к вопросам безопасности дорожного движения.

### **Задачи:**

- изучить правила безопасного поведения на дорогах;
- ознакомить учащихся со специальной дорожной терминологией;
- ознакомить с методами и формами пропаганды безопасного дорожного движения;
- ознакомить с правилами оказания первой медицинской помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях.

развивающие:

- формировать и развивать навыки безопасного поведения на дорогах;
- формировать умения предвидеть опасные ситуации на дороге, избегать их, а при необходимости быстро принимать грамотные решения и действовать в соответствии со сложившейся ситуацией;

### **Учебно - тематический план**

#### **2 модуль «Безопасное колесо»**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Общее количество</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	История велосипедного спорта.	2	1	1
2	Техника безопасности велосипедного спорта	3	1	2
3	Основы техники велосипедного спорта.	3	1	2
4	Техника езды на шоссе.	6	2	4
5	Техника велосипедного спорта в	4	1	3

	кроссе.			
6	Техника велосипедного спорта на треке.	6	2	4
7	Инвентарь и экипировка велосипедиста. Ремонт велосипеда.	5	1	4
8	Техника вождения. Соревнования. Итог.	7	1	6
9	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>

## Содержание 2 модуля

### Тема 1. Вводное занятие.

#### *Теоретическая часть.*

Велосипедный туризм. Детско-юношеский велосипедный спорт. Система подготовки велосипедиста. Требования к выпускнику. Права и обязанности кружковца. Содержание учебной программы. Характеристика видов занятий. Организация и режим учебной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

#### *Практическая часть.*

Знакомство с техникой, ее хранением и содержанием, техникой безопасности.

### Тема 2. История велосипедного спорта.

#### *Теоретическая часть.*

История изобретения велосипеда и процесс модернизации конструкции, узлов и деталей. Первые российские изобретатели велосипедов. Велосипедная промышленность в мире и нашей стране. Её становление и развитие.

#### *Практическая часть.*

Отработка навыков езды на велосипеде.

### Тема 3. Техника безопасности велосипедного спорта.

#### *Теоретическая часть.*

Причины травматизма в велосипедном спорте и меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных занятий.

*Практическая часть.*

Разбор травмоопасных ситуаций на практических занятиях. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

#### **Тема 4. Основы техники велосипедного спорта.**

*Теоретическая часть.*

Понятие о технике езды на велосипеде. Общая характеристика техники велосипедного спорта. Требования к посадке. Угловые и линейные параметры посадки. Виды посадок велосипедистов. Подбор велосипеда, установка седла и руля.

Понятие «техника педалирования». Силы и направление их действия на педаль велосипеда для создания крутящего момента на валу каретки велосипеда. Зоны приложения усилий и их характеристика. Виды педалирования: круговое, импульсное, инерционное и смешанное. Взаимосвязь посадки и техники педалирования.

*Практическая часть:*

Учебно- тренировочная езда. Отработка техники педалирования на тренажере.

#### **Тема 5. Техника езды на шоссе.**

*Теоретическая часть.*

Взаимосвязь между посадкой спортсмена, характером трассы и метеорологическими условиями. Техника индивидуальной езды на равнинных участках шоссе, на городских улицах, на влажных трассах. Техника езды на спусках, спусках с поворотом разного радиуса. Техника езды на подъемах различной продолжительности и крутизны. Техника старта, разворота, ускорения, финиширование. Техника преодоления различных препятствий, встречающихся на трассах гонок. Техника езды в командной гонке. Старт, преодоление подъемов, спусков, спусков с поворотами, техника разворота команды.

*Практическая часть.*

Отработка техника езды в группе: следование за гонщиком, изменение направления движения, ускорения, преодоление спусков, спусков с поворотами различного радиуса, подъемов различной крутизны.

### **Тема 6. Техника велосипедного спорта в кроссе.**

*Теоретическая часть.*

Особенности посадки велокроссмена. Взаимосвязь между посадкой гонщика и условиями трассы. Особенности техники педалирования на различных по характеру участках кроссовой трассы. Техника старта езды по песчаным, заболоченным, пахотный участкам; по лесным и парковым тропинкам со значительными неровностями (канавы, бугры, камни), преодоление бродов разной глубины, крутых поворотов, спусков с поворотами, крутых коротких подъемов.

*Практическая часть.*

Отработка приемов техники бега с велосипедом, ведение велосипеда на подъеме. Техника посадки на седло и схода с велосипеда. Техника торможения.

### **Тема 7. Техника велосипедного спорта на треке.**

*Теоретическая часть.*

Особенности посадки велосипедистов. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростно - силовых возможностей. Развитие и совершенствование ловкости, координации в езде на велосипеде. Развитие общей выносливости. Упражнения на расслабление.

*Практическая часть.*

ОФП: выполнение силовых упражнений (отжимание), развитие скоростных способностей (бег), гибкости (наклоны вперед из положения стоя), координации. Отработка на практике техники педалирования на тренажерах. Техника велосипедной езды. Техника старта с места и с хода. Техника ускорений. Остановка и стояние на месте.

### **Тема 8. Инвентарь и экипировка велосипедиста. Ремонт велосипеда.**

*Теоретическая часть.*

Требования к велосипеду. Классификация велосипедов: горные, дорожные, легкодорожные, гоночные и специальные. Основные размеры гоночного велосипеда, основные узлы и детали. Одежда и обувь велосипедиста. Специальная одежда велосипедиста, ее особенности. Требования к велосипеду. Безопасность велосипедиста. Обувь велосипедиста. Специальная одежда велосипедиста, ее особенности: шлем, наколенники, налокотники, перчатки, рюкзак, инструменты и др.

*Практическая часть.*

Ремонт и уход за велосипедом. Разборка, сборка велосипеда. Сборка и регулировка колес. Устранение проколов в камере.

## **Тема 9. Техника вождения. Соревнования. Итог.**

*Практическая часть.*

Обучение различным техническим приемам: прохождение змейки на велосипедах, фигурная езда, прыжки на велосипедах; езда в единоборстве с соперником. Игра - соревнование. Участие в соревнованиях различного уровня. Велопоход. Подведение итогов обучения. Награждение отличившихся воспитанников.

### **Результативность 2 модуля**

*К завершению курса обучения учащиеся должны*

***знать:***

- историю изобретения велосипеда;
- этапы развития велосипедного спорта в нашей стране;
- дорожные знаки;
- сигналы светофора;
- причины ДТП;
- правила движения на велосипеде;
- меры предупреждения травм в процессе гонок и учебно-тренировочных

занятий;

- особенности посадки гонщика;
- основы техники педалирования;
- технику езды в индивидуальных, командных и групповых гонках;
- технику велосипедного спорта в кроссе, на треке;
- инвентарь и одежду велосипедиста;
- ремонт и уход за велосипедом;
- дорожную разметку и ее характеристику.

**уметь:**

- ориентироваться в дорожных ситуациях;
- оценивать свое поведение на дороге;
- ремонтировать и осуществлять уход за велосипедом;
- ездить на велосипеде, соблюдая технику езды и правила дорожного движения;

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, сеть Интернет, свой жизненный опыт и информацию,

### **3 модуль «В здоровом теле - здоровый дух»»**

**Цель:** : Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся.

**Задачи:**

- Развить начальные физические данные детей посредством ОФП;
- Воспитать дисциплинированность и ответственность;
- Привить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Учебно - тематический план**

### 3 модуль «В здоровом теле - здоровый дух»»

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Общее количество</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	1	1
2	Отработка комплекса упражнений на развитие быстроты	2		2
3	Комплекс упражнений на ориентирование в пространстве	2	1	1
4	Отработка комплекса упражнений на ориентирование в пространстве	2		2
5	Комплекс упражнений на развитие ловкости	2	1	1
6	Отработка комплекса упражнений на развитие ловкости	2		2
7	Комплекс упражнений на развитие выносливости	2	1	1
8	Отработка комплекса упражнений на развитие выносливости.	2		2
9	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	1	1
10	Отработка комплекса упражнений на развитие гибкости.	2		2
11	Комплекс упражнений на развитие силы.	2	2	
12	Отработка комплекса упражнений на развитие силы.	2		2
13	Игры с бегом и ходьбой	2	1	1

14	Игры, упражнения по ОФП	5		5
15	Игры с передачей мяча	2	2	
16	Азы оказания первой доврачебной помощи	2		2
17	Зачет.	1		1
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>

### Содержание 3 модуля

*Теория:* Развитие быстроты и ловкости (ускорение бегом, велотренажеры, эстафеты), выносливости (кроссы, бег на лыжах), упражнения на ориентировку в пространстве (подвижные и спортивные игры); упражнения на развитие гибкости (легкая атлетика, гимнастика); упражнения на развитие силы. (метание мяча ,прыжки).

Первая доврачебная помощь :правила пользования медицинской аптечкой; обработка раны после падения; виды бинтовых повязок.

*Практика:* Упражнение на развитие двигательных функций и силовых показателей. Сдача нормативов.

**Практические занятия состоят из трех частей:**

**Подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие и вспомогательные упражнения без предметов и с предметами; подвижные и спортивные игры и т.д.);

**Основная** (упражнения на равновесие, преодоление препятствий. Упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики);

**Заключительная** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Первая доврачебная помощь: изготовление шины, отработка наложения шины при различных видах травм, наложение бинтовых повязок.

Сдача нормативов. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Награждение отличившихся.

Нормативы ОФП для учащихся



Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	-
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

### ***Результативность 3 модуля***

*Получение знаний ,умений и навыков по модулю.*

***К завершению курса обучения учащиеся***

***должны знать :***

- правила соревнований;
- правила личной гигиены;
- инструкции по безопасности проведения соревнований;
- азы оказания первой доврачебной помощи при травмах.

***должны уметь:***

- освоить комплекс программных упражнений для развития физических качеств (развить волю, физическую выносливость , мышление , зрительную память);
- быть дисциплинированными и ответственными;
- уметь принимать самостоятельные решения;

- уметь преодолевать большие успехи и временные неизбежные неудачи в спорте;
- уважать соперника;
- работать в команде;
- оценивать свое поведение в тренировках и соревнованиях;
- бережно относиться к спортивному инвентарю.

### **Материально-техническое оборудование**

1. Комплект знаков дорожного движения.
2. Комплект плакатов безопасности дорожного движения.
3. Стенд «Дорожная разметка».
4. Комплект плакатов по оказанию ПМП.
5. Комплект дидактических карточек по темам: Дорожные знаки и разметка проезжей части, проезд перекрестков, пешеходных переходов, остановок общественного транспорта и железнодорожных переездов, виды кровотечений, ПМП при травмах.
6. Велотренажеры – 2 шт.
7. Мячи, скакалки
8. Секундомер
9. Тренажеры для ОФП: беговая дорожка-2 шт.
10. Телевизор – 1 шт.
11. Видеомагнитофон – 1 шт.
12. Видеокамера – 1 шт.
13. Компьютеры – 4 шт.
14. Доска учебная – 1 шт.
15. Велосипеды «Стелс» 12 шт.
16. Инвентарь по фигурному вождению велосипеда (фишка) – 1 компл.
17. Набор ключей к данным велосипедам – 12 компл.
18. Насос для велосипеда - 12 шт.

19. Аптечка- 5 шт.
20. Велоаптечка: медицинская и для ремонта велосипеда - 6 шт.
21. Жезл - 1 шт.
22. Экипировка -12 шт.
23. Комплект мультимедиа ресурсов. /ЦОР/.

### **Список использованной литературы**

#### *Литература для педагога*

1. Бубнов В.Г., Н.В.Бубнова, «Основы медицинских знаний», Учебно-практическое пособие по оказанию первой медицинской помощи на месте происшествия после несчастного случая на дороге, в быту или на производстве, после катастрофы или теракта», Москва, Аст-Астрель, 2008 год.
2. Григорян Н.В., С.П. Данченко, М.Л. Форштадт. Методические рекомендации для учителя по Правилам дорожного движения для 5-9 классов, СПб, 2008 год.
3. Кирьянова В.Н. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред.- Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2005.- с. 56.
4. Никитин Б.Т, Т.Э. Зуева, Под рук. С.В. Варганова и О.А. Никоновой. Методические рекомендации для системы дополнительного обучения детей Правилам дорожного движения Министерство транспорта РФ, Министерство образования РФ, Ассоциация юношеских автошкол, 2009.
5. ФорштатМ.Л., А.П. Добровольская, А.В. Эпова, А.В.Новиков, «Пешеход на дороге» - обучающий минимум по ПДД и БДД, СПб, 2010

#### *Интернет- ресурсы*

<http://www.mon.gov.ru> – сайт Министерства образования и науки РФ

<http://samregion.edu.ru> - сайт Министерства образования и науки Самарской области

<http://www.propaganda-bdd.ru>

<http://www.mousosh1.ru/pupil/PDD-dlja-shkolnika/>

*Дополнительная литература.*

1. «Правила дорожного движения», Москва, «Мир Автокниг», 2016.
2. «Добрая дорога детства», газета.
3. Правила дорожного движения от ГИБДД РФ 2014. Издательство «Эксмо», 2014.

