

Принята на заседании
методического совета
Протокол №1
от «28»августа

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ гимназии №10
_____ Е.А.Дубинина
Приказ № 232 от 29.08. 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
"Юный велосипедист"

Направленность: физкультурно-спортивная

**Для учащихся 9-10 лет
Срок реализации – 1 год**



**Разработчик: Голодова Н.Н.
учитель начальных классов**

ВОЛГОГРАД, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Быстрый рост количества и скоростных возможностей автомобилей делают дорогу всё более опасной. Самые важные правила обеспечения детей в современном мире, каждая улица, каждый перекрёсток которого - явная и несомненная опасность для здоровья и жизни каждого ребёнка. Реальная ситуация на дорогах всё требовательнее обязывает взрослых обратить внимание на обучение детей дорожной грамоте. Актуальность и практическая значимость профилактики детского дорожно-транспортного травматизма обусловлена высокими статистическими показателями ДТП участием детей и подростков. Анализ детского дорожно-транспортного травматизма показывает, что основной причиной является низкая культура участников дорожного движения, в том числе - детей. Учащиеся не обладают навыками поведения в транспортной среде, не умеют правильно и быстро оценить и предвидеть развитие дорожных ситуаций, последствий нарушения правил дорожного движения.

Новизна программы заключается в создании представлений об организации безопасного дорожного движения, формирования у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, отношению к своему здоровью, как к ценности, способности к успешной интеграции в обществе и активной адаптации во всевозрастающем процессе автомобилизации.

Данная программа является **педагогически целесообразной** ввиду нескольких причин: систематизируются и значительно расширяются теоретические и практические знания по безопасности дорожного движения, по медицине (формируются практически значимые для ребенка навыки оказания первой медицинской помощи) и основы административного права, косвенно ориентируем детей на будущую профессию. Освоив данную программу, ребенок будет наиболее информирован в области безопасного поведения на дороге, выступая в роли пешехода или водителя, по сравнению со своими сверстниками. Он приобретет ряд полезных навыков ориентирования в дорожной ситуации, оказания первой медицинской помощи не только при ДТП, но и в повседневной жизни. Говоря о дальней перспективе программы, мы воспитываем будущих дисциплинированных родителей, которые смогут передать свои знания и умения своим детям.

Формы занятий: инструктаж, лекторий, беседа, практикум, видеоурок, показ слайдов, видеопозаказ, опрос, игра, экскурсия, викторина, анализ ошибок и поиск путей устранения, конкурсы, инсценирование, соревнования, зачет.

Для реализации программы рекомендовано сочетание репродуктивных и частично-поисковых **методов обучения:**

-словесных (сочетание монологического и диалогического изложения материала с постановкой творческих задач),

- наглядных (наблюдение, просмотр презентаций),
- практических.

Для повышения познавательной активности полезно чаще включать в занятия с учащимися игровые элементы, давать пищу их воображению, использовать небольшие экскурсии и выходы за пределы класса и школы.

В ходе реализации программы будут задействованы следующие **межпредметные связи**:

- литература,
- история,
- технология,
- математика,
- основы безопасности и защиты Родины,
- информатика.

Цель программы: создание условий для развития гражданственности обучающихся, воспитания культуры поведения на улицах и дорогах, привлечения детей к организации пропаганды изучения и выполнения правил дорожного движения.

Обучающие:

- расширять знания обучающихся о правилах дорожного движения;
- формировать у детей умения и навыки безопасного поведения на дороге;
- познакомить обучающихся с техническим устройством и правилами эксплуатации велосипеда; формировать у каждого обучающегося умение прогнозировать свое поведение как участника дорожного движения;
- способствовать овладению детьми, с учетом их возрастных особенностей,
- набором терминов и понятий, используемых в дорожном движении и способствующих дальнейшему успешному усвоению основ безопасного поведения на дорогах. познакомить детей с основами первой доврачебной помощи;
- научить детей грамотному управлению велосипедом.

Развивающие:

- формировать у обучающихся способность правильно воспринимать и оценивать дорожные ситуации; развивать у обучающихся мотивацию к безопасному поведению;
- способствовать развитию творческой активности детей на основе привлечения обучающихся к пропаганде правил безопасного поведения на дорогах;

Воспитательные:

- развивать у обучающихся дисциплинированность и сознательное выполнение правил дорожного движения; формировать интерес обучающихся к современным техническим достижениям

- науки в организации безопасности дорожного движения; стремление использовать полученные в процессе обучения знания в жизни;
- формировать навыки культуры безопасной жизнедеятельности участников дорожного движения.

Ожидаемые результаты программы.

После прохождения обучения по программе обучающиеся будут **знать**:

- правила дорожного движения;
- определения основных понятий и терминов правил дорожного движения;
- техническое устройство и обслуживание велосипеда;
- административную и уголовную ответственность за нарушение правил дорожного движения;
- нормы безопасного поведения на дороге

По окончании обучения обучающиеся будут **уметь**:

- применять знания по правилам дорожного движения на практике;
- выступать с информацией о дорожной обстановке,
- вести пропаганду правил дорожного движения и профилактики ДДТТ;
- грамотно управлять велосипедом в дорожных условиях;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- проводить необходимое техническое обслуживание велосипеда;
- грамотно вести себя на дорогах, беречь себя и других участников дорожного движения.

По окончании обучения у обучающихся будут **сформированы**:

- чувство ответственности, дисциплинированности, и сознательное выполнение правил дорожного движения;
- интерес к современным техническим достижениям науки в организации безопасности дорожного движения;
- навыки культуры безопасной жизнедеятельности, как участников дорожного движения

Система профилактической работы ориентирована на определённую цель и комплекс задач по её достижению - знание и чёткое соблюдение обучающимися правил дорожного движения.

Формы подведения итогов реализации программы:

- выставки
- праздники
- театрализованные представления
- соревнования
- конкурсы

- агитбригады
- урок-зачёт

Основные методы, используемые для реализации программы:

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

В воспитании – (по Г.И. Щукиной) – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

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

Виды 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.

На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала.

По срокам реализации программа годичная.

В работе творческого объединения участвуют учащиеся 3-4 класса. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу (144 часа в год).

Содержание программы.

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

1.Введение в образовательную программу.

Теория.

Цели, задачи кружка. Утверждение программы. Организационные вопросы. Оформление уголка «Дорога, транспорт, пешеход».

Практика.

Оформление уголка по безопасности ДД.

2. История правил дорожного движения.

Теория.

История и развитие Правил дорожного движения. Информация о первом светофоре, автотранспорте, велосипеде, дорожных знаках...

Практика.

Составление викторины по истории ПДД в уголок для классов.

3. Изучение правил дорожного движения.

Теория.

Правила дорожного движения в России. Общие положения. Обязанности пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров. Проблемы безопасности движения, причины дорожно-транспортных происшествий.

Дороги и их элементы. Проезжая часть. Разделительная полоса. Полоса движения.

Тротуар. Прилегающие территории. Перекрестки.

Границы перекрестков. Пересечение проезжих частей на перекрестках. Населенные пункты.

ПДД для пешеходов – правостороннее движение, правила перехода дороги, места перехода проезжей части дороги. Обход стоящего транспорта у обочины. Движение пешеходных групп и колонн. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Средства регулирования движения. Знаки.

ПДД для пассажиров – виды общественного транспорта, посадочные площадки и дорожные знаки, правила поведения в салоне транспорта, перевоз грузов. Взаимовыжливые отношения пассажиров и водителя.

Дорожные знаки. Предупреждающие знаки.

Дорожные знаки. Знаки приоритета.

Дорожные знаки. Предписывающие знаки.

Дорожные знаки. Информационно-указательные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации.

Случаи, когда значения временных дорожных знаков противоречат указаниям стационарных знаков. Дорожная разметка и ее характеристики. Горизонтальная разметка.

Случаи, когда значение временных дорожных знаков и линий временной разметки противоречат значениям линий постоянной разметки. Вертикальная разметка. Светофорное регулирование. Значение круглых сигналов светофора выполненных в виде стрелок. Пешеходные светофоры для велосипедистов. Светофоры для регулирования движения через железнодорожные переезды (1 часа).

Распределение приоритета между участниками дорожного движения. Главная и второстепенная дороги. «Правило правой руки».

Действие водителя при запрещающем сигнале светофора (кроме реверсивного) или регулировщика. Приоритет транспортных средств, подающих специальные сигналы. Транспортные средства, оборудованные маячками синего или синего и красного цвета и специальным звуковым сигналом. Транспортные средства, оборудованные маячками желтого

или оранжевого цвета. Транспортные средства, оборудованные маячками бело- лунного цвета и специальным звуковым сигналом.

Определение регулируемых и нерегулируемых перекрестков. Общие правила проезда перекрестков. Регулируемые перекрестки.

Проезд перекрестков, движением на которых управляет регулировщик. Проезд перекрестков со светофорным регулированием.

Преимущество трамваев на регулируемых перекрестках. Нерегулируемые перекрестки. Нерегулируемые перекрестки неравнозначных дорог. Нерегулируемые перекрестки равнозначных дорог.

Проезд пешеходных переходов. Проезд мест остановок маршрутных транспортных средств. Проезд мимо транспортных средств, предназначенного для перевозки детей.

Движение через железнодорожные пути.

Приближение к железнодорожному переезду. Места прекращения движения в случаях, когда движение через переезд запрещено. Вынужденная остановка на железнодорожном переезде.

ПДД для велосипедистов – дорожные знаки, техническое состояние велосипеда, движение групп велосипедистов. Разметка проезжей части дороги. Остановка и стоянка транспортных средств. Влияние погодных условий на движение транспортных средств. Тормозной и остановочный пути.

Дорожные ловушки.

Причины ДТП.

Меры ответственности пешеходов и водителей за нарушение ПДД.

Практика.

Решение задач, карточек по ПДД, предложенные газетой «Добрая Дорога Детства».

Встречи с инспектором ГИБДД по практическим вопросам.

Разработка викторины по ПДД в уголок.

Проведение занятия в начальной школе «Азбука дороги», «Сами не видят, а другим говорят».

Помощь начальным классам в создании схемы «Безопасный путь: Дом-школа-дом».

Участие в конкурсах по правилам ДД.

4. Основы оказания первой медицинской доврачебной помощи.

Теория.

Первая помощь при ДТП. Информация, которую должен сообщить свидетель ДТП. Аптечка автомобиля и ее содержимое.

Раны, их виды, оказание первой помощи.

Вывихи и оказание первой медицинской помощи.

Виды кровотечения и оказание первой медицинской помощи.

Переломы, их виды. Оказание первой помощи пострадавшему.

Ожоги, степени ожогов. Оказание первой помощи.

Виды повязок и способы их наложения.

Обморок, оказание помощи.

Правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах.

Транспортировка пострадавшего, иммобилизация.

Обморожение. Оказание первой помощи.

Сердечный приступ, первая помощь.

Практика.

Встречи с медицинским работником по практическим вопросам.

Наложение различных видов повязок. Оказание первой помощи при кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, ожогах, обморожении, переломах, обмороке, сердечном приступе.

Транспортировка пострадавшего.

Ответы на вопросы билетов и выполнение практического задания.

5. Фигурное вождение велосипеда.

Теория.

Езда на велосипеде, технические требования, предъявляемые к велосипеду. Экипировка.

Правила движения велосипедистов. Подача предупредительных сигналов велосипедистом световыми приборами и рукой.

Дополнительные требования к движению велосипедистов.

Правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрестков.

Изучение каждого препятствия отдельно. Правила проезда велосипедистами пешеходного перехода. Движение групп велосипедистов.

Препятствия (прохождение трассы):

- змейка;
- восьмерка;
- качели;
- перестановка предмета
- слалом
- рельсы «Желоб»;
- ворота с подвижными стойками;
- скачок;
- коридор из коротких досок.

Практика.

Прохождение отдельных препятствий на велосипеде.

Фигурное вождение велосипеда.

Составление памятки: «Юному велосипедисту».

6. Традиционно-массовые мероприятия.

Практика.

1. Подготовка и проведение олимпиад по ПДД в классах.

2. Подготовка и проведение соревнования «Безопасное колесо» в школе.
3. Участие в различных конкурсах по ПДД (конкурсы рисунков, плакатов, стихов, газет, сочинений...)
4. Подготовка и участие в районном конкурсе «Безопасное колесо».
5. Подготовка и участие в конкурсе агитбригад по ПДД.

Учебный план программы

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу	4	3	1
2	История правил дорожного движения	8	6	2
3	Изучение ПДД	95	40	55
4	Основы оказания первой медицинской доврачебной помощи.	16	8	8
5	Фигурное вождение велосипеда.	16	4	12
6	Традиционно-массовые мероприятия.	5	-	5
	Итого	144	61	83

Тематическое планирование и план-график проведения занятий в творческом объединении «Юный велосипедист»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение. Ознакомление с положениями ПДД. Т/Б при проведении занятий кружка	2		2 часа	
2	Ознакомление с положениями ПДД. Способы изучения ПДД.	1	1	2 часа	беседа
3	Изучение общих положений ПДД.	3	1	4 часа	игра
4	Изучение общих положений ПДД	3	1	4 часа	тестирование
5	Права водителей транспортных средств.	2	2	4	викторина

	Обязанности водителей транспортных средств.			часа	
6	Права и обязанности пешеходов.	2	2	4 часа	беседа
7	Права и обязанности пассажиров.	2	2	4 часа	тестирование
8	Применение сигналов светофора. Сигналы регулировщика.	2	4	6 часов	игра
9	Применение аварийной сигнализации.	2	2	4 часа	беседа
10	Решение задач по билетам ГИБДД,		6	6 часа	тестирование
11	Расположение транспортных средств на дорогах.	3	1	4 часа	викторина
12	Автомагистраль. Железная дорога. Движение по автомагистралям и железным дорогам.	2	2	4 часа	беседа
13	Автомагистраль, Проезд железнодорожных переездов. Движение транспортных средств.	2	2	4 часа	игра
14	Подготовка к выступлению агитбригады		3	3 часа	тестирование
15	Дорожные знаки. Предупреждающие знаки	2	2	4 часа	конкурс
16	Запрещающие знаки. Предписывающие знаки	2	2	4 часа	игра
17	Знаки приоритета. Информационные знаки.	2	2	4 часа	игра
18	Знаки сервиса .Знаки особых предписаний. Знаки дополнительной информации	2	2	4 часа	тестирование
19	Горизонтальная разметка Вертикальная разметка	2	2	4 часа	Проект
20	Общие положения ПДД. Решение задач по билетам ГИБДД,		4	4 часа	тестирование
21	Общие обязанности и права водителей транспортных средств.	2	2	4 часа	игра

22	Применение звуковых и световых сигналов. Решение задач по билетам ГИБДД,	2	2	4 часа	игра
23	Общие обязанности и права пассажиров. Решение задач по билетам ГИБДД,	2	2	4 часа	тестирование
24	Применение сигналов светофора. Решение задач по билетам ГИБДД,	2	2	4 часа	тестирование
25	Применение сигналов регулировщика. Решение задач по билетам ГИБДД,	2	2	4 часа	тестирование
26	Общие обязанности и права пешеходов. Общие обязанности и права пассажиров	2	2	4 часа	игра
27	Решение задач по билетам ГИБДД, Расположение транспортных средств на дорогах	2	2	4 часа	тестирование
28	Участие в соревнованиях		2	2 часа	игра
29	Автомобильная аптечка. Её назначение. Практическое занятие с использованием знания автомобильной аптечки	2	2	4 часа	беседа
30	Оказание ПМП Ожоги, обморожения. Практическое занятие	2	2	4 часа	игра
31	Оказание ПМП. Виды кровотечений, их остановка. Наложение повязок, их виды	2	2	4 часа	игра
32	Правила наложения жгута. Транспортировка пострадавшего. Травмы головы и грудной клетки. Повязки.	2	2	4 часа	игра
33	ПДД для велосипедиста. Т/б при езде на велосипеде. Фигурное вождение велосипеда	2	6	8 часов	соревнование
34	Фигурное вождение велосипеда. Заключительное занятие	2	6	8 часов	соревнование
		66ч	78ч	144ч	

План воспитательной работы

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- ✓ формирование личностных качеств

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**:

- метод убеждения,
- метод положительного примера (педагога, родителей, детей),
- метод упражнений,
- метод переключения деятельности,
- метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании,
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

- игровые тренинги, творческие мастерские, репетиции номеров художественного чтения и театрализованных представлений (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
 - отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат
1	Посвящение в велосипедисты	Сентябрь	Соревнование	фотосессия
2	Разработка памяток для водителей, пассажиров, пешеходов	Октябрь Декабрь Март	Игровой тренинг	Памятки
3	Акция «Не перебегай!»	Ноябрь	Рейд с ГИБДД	Публикация в соцсетях

4	«Красный, желтый, зелёный»	Февраль	Эстафета на самокатах	Встреча с инспектором ГИБДД
5	«Осторожно, дорога!»	Апрель	Агитбригада	Выступление

Ресурсное обеспечение программы состоит из двух частей: учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Методическое обеспечение

Занятия состоят из теоретической и практической частей. Программа включает в себя следующие формы занятий: лекторий, беседа, практикум, видеоурок, показ слайдов, видеопозаказ, опрос, консультация, игра, экскурсия, викторина. Образовательная программа построена на принципах:

- доступности - при изложении материала учитываются и возрастные особенности детей, один и тот же материал по-разному преподаётся, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается от простого к более сложному.
- наглядности - органы зрения пропускают почти в 5 раз больше информации в мозг, чем органы слуха, поэтому на занятиях используются в качестве наглядного материала плакаты по темам занятий, комплекты дорожных знаков, действующая модель светофора, схема улицы города, макет перекрёстка, дорожная разметка, видеотека...
- сознательности и активности - для активизации деятельности детей используются активные, интенсивные формы обучения: занятия-игры, конкурсы, всевозможные соревнования, занятия с использованием компьютера, эстафеты, викторины, акции. Все это пробуждает интерес к обучению.
- преемственности - содержание более сложного курса основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных на более ранних этапах обучения.

Информационное обеспечение

1. Газета «Добрая дорога детства».
2. <https://vk.com/club187670627?act=edit>
3. Уникальные задания по ПДД для детей разного возраста, интерактивные программы «Юный регулировщик», «ПДД для велосипедистов», «ПДД и ЮИД», информация об истории ПДД, административная ответственность за нарушения ПДД <http://pdd.by>
4. Интерактивные ПДД, тесты и игры, плакаты для детей разного возраста и уголок безопасности <http://ish.adrive.by>
5. Раздел «Азбука дорожной безопасности» размещены ПДД и дорожные знаки для детей, плакаты по ПДД для детей младшего, среднего и старшего возраста, обучающие видеофильмы. <http://mir.pravo.by>
6. Сайт «Азбука безопасности». Правила, советы, рекомендации специалистов о безопасности на дороге. Видеоролики, мультфильмы. <http://azbez.com/safety/road>
7. Дорожные знаки <http://mir.pravo.by/library/azbuka/azbukadorbez/znaki/>
8. Азбука дорожной безопасности на «Детском правовом сайте». <http://mir.pravo.by/library/azbuka/azbukadorbez/>
9. Мультипликационный фильм «Шагай по правилам» <http://mir.pravo.by/library/azbuka/azbukadorbez/step-rules-film/>
10. Игра «Дорога в школу» <http://mir.pravo.by/info/games/waytoschool/>
11. «Раздел «Детская безопасность» на сайте Госавтоинспекции МВД России: энциклопедия, конкурсы, онлайн-игры, дорожная азбука. <http://deti.gibdd.ru/>
12. Информационные материалы о правилах безопасного поведения на дороге: полезные советы для пешеходов, основные дорожные знаки, правила поведения в общественном транспорте. <http://ped-kopilka.ru/vneklasnaja-rabota/pravila-bezopasnogopovedeniya-na-doroge>

Материально-техническое обеспечение программы

При организации занятий используется кабинет ПДД, в котором оборудованы 15 рабочих мест, в тёплое и сухое осенне-весеннее учебное время практические занятия проводятся на автогородке, и площадке для фигурного вождения велосипеда.

Для практических занятий имеется детская автодорога с твердым покрытием, с дорожной разметкой.

1. Учебно-материальное обеспечение: программа объединения «Юный велосипедист»;

- всероссийская газета «Добрая дорога детства»;
- учебные пособия, книги.
- дидактический игровой материал;
- видеодиски.

2. Техническое оснащение и наглядность:

* комплект препятствий для фигурного вождения велосипеда;

- автодорога с твердым покрытием и перекрестками;
- модели дорожных знаков, транспортных средств, фигуры пешеходов;
- магнитная доска «Азбука дорожного движения»;
- телевизор, видеокамера, фотоаппарат, компьютер;
- проекционный комплект;
- велосипеды, самокаты;
- модели светофоров;
- медицинская аптечка;
- путевой инструмент для велосипедистов;
- экипировка (шлем, перчатки, наколенники, налокотники)
 - форма. схемы перекрестков;
 - наборы плакатов по ПДД.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование.

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Амелина В.Е Справочник классного руководителя: внеклассная работа в школе по изучению Правил дорожного движения./авт.-сост..- М: Глобус, 2006.-264 с./
2. Клеббельсберг. Транспортная психология, Издательство «Транспорт», 1987.
3. Ключанов Н.И. Дорога, ребёнок, безопасность: Методическое пособие по правилам дорожного движения для воспитателей, учителей начальной школы – Ростов н /Д: Феникс, 2004.-152 с.
4. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебно-методическое пособие по Правилам дорожного движения для учителей начальных классов. Издательский дом «МиМ», 1997г., СПб
5. Шумилова В.В, Тарасова Е.Ф Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма в начальной и средней школе: уроки, классные часы, внеклассные мероприятия, занятия с родителями/авт.-сост..-Волгоград: учитель, 2007,-222 с./
6. Эйгель С.И. 25 уроков по Правилам дорожного движения.- М.: изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001,-160 с., илл.
7. Якупов А.М. Уроки безопасности движения в начальной школе. Третий класс: Правила поведения учащихся на улице и дороге. Пособие для учителя.- Магнитогорск:

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом – задачник. Часть 2-М.: «Вентана-Граф», 1997-64 с.
2. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Первые шаги к самостоятельности. Альбом – задачник.- М.: «Вентана-Граф», 1996.-64 с.
3. Газета «Добрая дорога детства»
4. Дмитрук В.П. Правила дорожного движения для школьников - Изд. 2-е., испр.- Ростов – н/ Д: Феникс, 2007-157 с.
5. Журнал «Детская энциклопедия».
6. Якупов А.М. Безопасность на улицах и дорогах: Альбом для учащихся 3 классов к занятиям на уроках и дома при изучении правил безопасного поведения на улицах и дорогах. – Тула: Тульский полиграфист, 2000.-34 с.
7. Якупов А.М., Загребин Б.А., Подольский А.И. Сборник задач по основам безопасности дорожного движения для учащихся 4-9 классов – Тула: Тульский полиграфист, 2000. Р

Ресурсы интернета:

<http://цо-650.рф/> <http://belretro.com/category/historyavto>
<http://distance-learning2011.ru/obuchenie-dlya-shkol-nikov/>
http://71.gibdd.ru/info/first_aid/ <http://natalianakonechnaja.com/13-proezd-perekrestkov/>
<http://www.cycletour.ru/6.html> http://mashintop.ru/pdd_online.php?status=zdd
<http://www.dddgazeta.ru> <http://video.yandex.ru/users/oooconavt/view/74/user-tag/%D0%BF%D0%B4%D0%B4/#> <http://www.auto-for-you.ru/pdd/vidstr.php?id=39>
<http://pddmaster.ru/pdd/signal-y-regulirovshhika.html>

Приложение

1. Материал для лекции по теме «Дорожные знаки» (сопровождается компьютерной презентацией)

Дорожных знаков очень много. Есть знаки запрещающие, предписывающие, предупреждающие, информационные, знаки приоритета, знаки сервиса, знаки особых предписаний, знаки дополнительной информации. Чтобы не путать их и быстрее ориентироваться, каждой группе присвоен свой цвет - красные, синие и особая форма - круглые, треугольные, квадратные, прямоугольные.

Предупреждающие знаки – треугольные, а периметр треугольника красного цвета. Между собой знаки этой группы различаются рисунками внутри треугольника. Нарисованы бегущие дети – предупреждение водителю - приближается школа, детский сад. Автомобиль с извилистым следом шин в треугольнике предупреждает о том, что впереди скользкая дорога. На рисунке ты увидишь оленя или корову – значит, на дороге могут появиться животные.

У запрещающих знаков изображения и цифры, нарисованные внутри красного круга, точно и категорически говорят, что именно данный знак запрещает. Вы должны знать о знаках, запрещающих пешеходное и велосипедное движение. Белая широкая горизонтальная полоса в сплошном красном круге запрещает въезд.

Следующая группа – предписывающие знаки. У этих знаков изображения и цифры расположены в круге синего цвета. Белые стрелки предписывают направление движения. Белые цифры на синем фоне предписывают водителю не максимальную, а минимальную скорость, или ехать медленно опасно.

Информационные знаки. Их основной цвет – синий, а форма – квадратная или прямоугольная. Эти знаки указывают, где пешеходный переход и место стоянки, направление к нужному населенному пункту и расстояние до него.

Только кажется, что от обилия знаков кругом идет голова. На самом же деле, чем больше знаков, тем больше водитель и пешеход получает нужной, важной информации, обеспечивающей, прежде всего, безопасность движения. Куда поворачивать – налево, направо? Помогает знак, подсказывающий направление объезда.

Есть знаки, которые указывают очередность проезда перекрестков, пересечений отдельных проезжих частей, а также узких участков дорог. Их форма – треугольник, круг, квадрат и восьмигранник. Это знаки приоритета.

Еще есть знаки сервиса, информирующие о расположении соответствующих объектов: больницы, заправки и др.

Знаки дополнительной информации (таблички) применяются для уточнения или ограничения других знаков. Случайных знаков не существует, все они придуманы для пользы дела.

2. Материал для лекции по теме «Светофоры. Перекрестки.» (сопровождается компьютерной презентацией)

СВЕТОФОРЫ

Для регулирования дорожного движения используются транспортные и пешеходные светофоры. Необходимо отметить, что сигналы транспортных светофоров действуют в отношении всех участников дорожного движения— водителей, пешеходов, велосипедистов, сигналы же пешеходных светофоров адресованы лишь пешеходам.

В зависимости от числа сигналов, транспортные светофоры бывают одно-, двух- и трех-секционными. Односекционный светофор, имеющий только мигающий желтый сигнал, сигнализирует водителям, что перекресток нерегулируемый, и проезжать его надо с особой осторожностью. Естественно,

особую осторожность на нерегулируемом перекрестке надо соблюдать и пешеходу.

Значение сигналов трех-секционного транспортного светофора это азбука, которую необходимо знать, прежде всего.

Зеленый сигнал, как известно, разрешает переход проезжей части дороги. Зеленый мигающий также разрешает движение, но информирует, что время его действия истекает и вскоре будет включен красный, запрещающий движение. Сочетание красного и желтого также запрещает движение и информирует, что вскоре будет включен зеленый.

Желтый сигнал светофора занимает особое место в этой тройственной системе сигналов. Это - сигнал внимания, подаваемый как предупреждение о предстоящей смене основных сигналов. При этом рекомендации по движению пешеходов при желтом сигнале светофора не могут быть однозначны. Так, если пешеход к моменту включения желтого сигнала находится на проезжей части, то следует быстрее закончить переход. Однако если желтый сигнал светофора застал пешехода на тротуаре перед началом движения, ни в коем случае нельзя выходить на проезжую часть, не дождавшись зеленого сигнала светофора.

Говоря о пешеходных светофорах, следует отметить, что в настоящее время широко внедрены светофоры двухцветной сигнализации, имеющие включаемые поочередно сигналы двух цветов: зеленого и красного с нанесенными на них силуэтами пешехода.

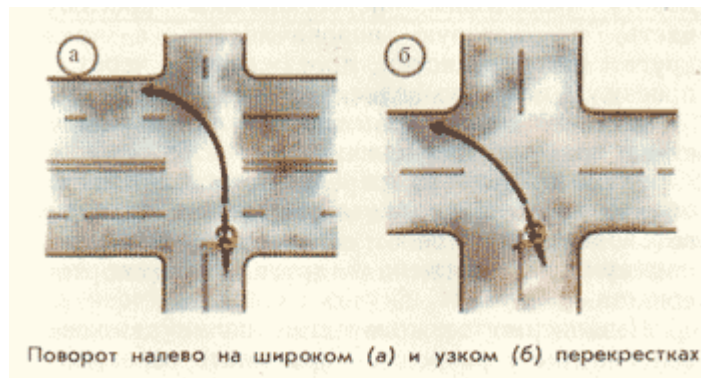
Зеленый сигнала светофора не снимает с пешеходов необходимости соблюдать осторожность — даже при зеленом разрешающем сигнале пешеходу можно выходить на проезжую часть, только убедившись в своей безопасности.

Велосипедист должен подчиняться сигналам светофоров. При повороте велосипедист должен пропустить пешеходов на пешеходном переходе.

На некоторых перекрестках для велосипедистов есть отдельные светофоры. В этом случае велосипедист должен подчиняться сигналам светофора для велосипедистов.

ПЕРЕКРЁСТКИ. КАКИЕ ПЕРЕКРЕСТКИ БЫВАЮТ

Перекресток - место пересечения в одном уровне двух, трех, а иногда и более дорог. Тут скрещиваются пути многих тысяч машин и пешеходов.



Перекрестки подразделяются на регулируемые и нерегулируемые. Движение на регулируемых регламентируется сигналами светофора или командами регулировщика. Отсутствие знаков приоритета говорит, что это пересечение равнозначных дорог, и чтобы разъехаться, нужно пользоваться правилом "помехи справа". И наоборот, наличие знаков, например, 2.4 "Уступите дорогу", 2.5 "Движение без остановки запрещено", или соответствующей разметки указывает, что одна дорога является главной по отношению к другой.

1.6 Пересечение равнозначных дорог. На данном перекрестке разъезд происходит по правилу «помехи справа».



Независимо от вида перекрестка ответственным местом проезда является его центр. Как велосипедисту при повороте налево (там, где такой маневр разрешен) проезжать центр перекрестка - объезжать его слева или справа? Ведь с другого направления может выполняться точно такой же маневр. По Правилам, осуществление правого поворота должно производиться как можно ближе к правой обочине, а левого - как угодно, в виду полного пересечения всей дороги. Реально же допустимо два варианта. Если дорога, на которую вы поворачиваете, имеет несколько полос движения, то поворот налево необходимо осуществлять таким образом: Проехать центр перекрестка слева, стараясь выехать с перекрестка сразу в крайний правый ряд. А если перекресток образован узкими дорогами, то поворот налево, конечно, безопаснее выполнять по самой короткой траектории, оставляя центр перекрестка справа - другим способом разъехаться с транспортным средством, имеющим большой радиус поворота, будет труднее.



Велосипедистам нужно обязательно соблюдать своеобразный кодекс проезда перекрестков, основанный на требованиях Правил:

2.4 Уступите дорогу. Треугольник носом вниз указывает на необходимость пропустить ТС по пересекаемой дороге.

2.5 Движение без остановки запрещено. Обязывает остановиться перед выездом и убедиться в безопасности маневра.



- При повороте налево или развороте уступите дорогу транспортным средствам, следующим со встречного направления прямо или налево;
- при повороте направо или налево уступите дорогу пешеходам, пересекающим проезжую часть, на которую поворачиваете, а также другим велосипедистам, проезжающим через эту проезжую часть по велосипедной дорожке;
- уступите дорогу трамваю при одновременном с ним праве на движение;
- не выезжайте на перекресток, если за ним образовался затор, который может вынудить остановиться посреди дороги, то есть в зоне перекрестка, и создаст помеху для движения других транспортных средств.

Независимо от количества полос движения, велосипедисту разрешено проезжать перекресток в прямом направлении и направо. Необходимо помнить, что поворот налево, не сходя с велосипеда, может быть осуществлен только с того направления дороги, где имеется лишь одна полоса движения.

ПРОЕЗД НЕРЕГУЛИРУЕМЫХ ПЕРЕКРЕСТКОВ

Сложность их проезда заключается в том, что приходится соизмерять свои действия с аналогичными действиями других водителей и пешеходов, в необходимости точного прогноза дорожной ситуации, которая сложится на

перекрестке через несколько секунд. И - увы - столкновение случается чаще на нерегулируемых перекрестках.

Первый вопрос, который приходится решать при подъезде к нерегулируемому пересечению: по какой дороге едешь - главной, второстепенной или равнозначной? Главенство или второстепенность дороги определяют знаки приоритета либо наличие покрытия по отношению к той дороге, где его нет. Отсутствие этих двух признаков говорит, что впереди - перекресток равнозначных дорог. Причем нужно иметь в виду, что большее число полос движения не является обязательным признаком главной дороги.

Правильный ответ на первый вопрос дает возможность успешно решить и второй - кто должен уступить дорогу? Находясь на второстепенной дороге, нужно уступить тому, кто следует по главной, а на пересечении равнозначных дорог уступит имеющий помеху справа.

Среди наиболее частых ошибок у велосипедистов при проезде нерегулируемых перекрестков нужно назвать неправильное распределение своего внимания. Особенно это наблюдается у начинающих: подъезжая к пересечению, они начинают усердно крутить головой в разные стороны.

А правило здесь простое: необходимо в первую очередь обращать внимание на ту дорогу, с которой водитель транспортного средства имеет преимущество в движении.

Если при подъезде к перекрестку нельзя точно определить по признаку покрытия, какая это дорога (например, в темное время суток или из-за снега и грязи), а знаков приоритета нет, то Правила требуют, чтобы вы считали свою дорогу второстепенной.

ПРОЕЗД РЕГУЛИРУЕМЫХ ПЕРЕКРЕСТКОВ



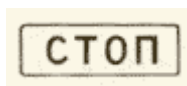
Светофор вносит строгий порядок при пересечении перекрестка. Он здесь хозяин и отменяет такие понятия, как "главная" и "второстепенная" дороги и, соответственно, действия знаков приоритета. При красном сигнале светофора вы должны остановиться у поперечной линии разметки или таблички "Стоп", а если их нет - за несколько метров до светофора, чтобы не мешать переходящим пешеходам и транспорту, следующему в поперечном направлении. Но, еще подъезжая к регулируемому перекрестку, важно установить, нет ли у светофора дополнительной секции-стрелки. Ведь это значит, что поворачивать можно только при ее включении, пропуская транспортные средства с других направлений. Иногда в конце разрешающей фазы зеленый сигнал начинает мигать - осталось не более 4 с. Взвесьте свои возможности с учетом протяженности перекрестка - успеете ли вы преодолеть его зону? Последующий короткий желтый сигнал дается, чтобы те, кто оказался на самом перекрестке, смогли его освободить.

У основного светофора, который всегда расположен справа или над проезжей частью, может перегореть лампочка, поэтому обычно слева от дороги устанавливается дублирующий светофор. Вот почему, проезжая перекресток в прямом направлении или поворачивая направо или налево и увидев красный сигнал, нужно продолжать дальнейшее движение, не останавливаясь. Есть, правда, одно исключение: на сложных перекрестках, например с широкой разделительной полосой, при выезде может быть еще одна стоп-линия и светофоры могут быть установлены дополнительные - справа, чтобы часть транспорта могла остановиться в имеющемся разрыве проезжей части. Но там в обязательном случае должна быть табличка "Стоп" и (или) стоп-линия поперечной разметки.

1.8 Светофорное регулирование перекрестка.



5.33 Стоп-линия. Указывает место остановки ТС на запрещающий сигнал регулировщика или светофора.



Несмотря на то, что для вас уже зажегся зеленый, не торопитесь начать движение. Нужно дать возможность закончить поворот или разворот водителям транспортных средств, начавшим его на разрешающий сигнал светофора. Если поворот направо (поворот налево для велосипедистов при левоповоротной стрелке не сходя с велосипеда запрещен) осуществляется с помощью стрелки, включенной одновременно с желтым или красным сигналом светофора, то необходимо не забыть в этой ситуации уступить дорогу транспортным средствам, движущимся с других направлений, а также пешеходам, пересекающим дорогу на зеленый сигнал.

Как быть в том случае, если на перекрестке светофор отключен (т. е. включен желтый мигающий сигнал) или вышел из строя? Тогда вступают в силу дорожные знаки приоритета, которые здесь всегда установлены.

"ЗЕБРА"

"Зебра" для пешеходов - своеобразный мостик чтобы безопасно перейти проезжую часть. А для водителей транспортных средств это сигнал: "Осторожно, пешеходы!". Разметка "зебра" обозначает нерегулируемый пешеходный переход и может применяться как отдельно, так и вместе со знаком "Пешеходный переход".



Как велосипедисту наиболее безопасно проезжать "зебру"? Если перед переходом остановился автомобиль, не спешите его объезжать - продолжать движение можно лишь после того, как убедитесь, что впереди нет пешеходов.

Воздержитесь от обгона или опережения в зоне перехода, так как ограниченный обзор может скрыть движущихся пешеходов. Увидев, что с тротуара или обочины на проезжую часть собираются сойти пешеходы, по возможности нужно снизить скорость и предупредить их об опасности звонком.

Если на "зебре" находятся пешеходы, движение можно продолжать, лишь пропустив их и не создавая им помех.

НА УЛИЦЕ С ОДНОСТОРОННИМ ДВИЖЕНИЕМ

Какие особенности диктует одностороннее движение велосипедистам? Разница с дорогой, имеющей двустороннее движение, невелика. Также нужно

ехать по правой полосе, не далее 1 м от тротуара или обочины, а на перекрестках при числе полос две и более запрещен поворот налево.

Но самое главное, на дороге с односторонним движением велосипедисту ни в коем случае нельзя ехать даже по кромке проезжей части навстречу общему направлению транспортного потока.

Для велосипедистов действуют те же правила проезда перекрестков, что и для автомобилистов. Не забывайте показать рукой направление поворота перед тем, как повернуть.

На обозначенных перекрестках, а также на перекрестках, где легко определить приоритет, при пересечении главной дороги необходимо уступить дорогу всем транспортным средствам, движущимся по пересекаемой проезжей части. На перекрестке равнозначных дорог необходимо уступить всем водителям приближающимся справа от велосипедиста. На регулируемых перекрестках проезд разрешен только на разрешающие сигналы регулировщика или светофора.

На перекрестках с кольцевым движением велосипедист должен быть предельно осторожен. Из-за довольно сложной обстановки на таких пересечениях лучше по возможности исключать такие элементы в своем маршруте.

Велосипедист, выезжающий с велодорожки на проезжую часть, должен пропустить все транспортные средства.

Транспортные средства пропускают велосипедиста только в том случае, если им это предписано наличием знаков «уступи дорогу» или «STOP» или они поворачивают на дорогу, которую пересекает велосипедист.

ПРОЕЗД В ЗОНЕ ОСТАНОВКИ ТРАМВАЯ

Пересекая трамвайные пути или следуя вдоль них, велосипедист должен выполнять все те требования ПДД, что и водители других транспортных средств. Самые ответственные моменты здесь – пересечение путей и проезд в зоне остановки трамвая. На пересечении равнозначных дорог трамваю сделано исключение – при разъезде с ним не действует правило помехи справа, и ему нужно уступать дорогу. Даже на светофоре при одновременном праве на движение он имеет преимущество проезда первым.

Как правильно поступить, если следующий впереди трамвай затормозил у остановки и из него на проезжую часть стали выходить пассажиры. ПДД не

требует в этой ситуации обязательной остановки. Можно лишь снизить скорость и пропустить пешеходов, идущих к стоящему на остановке трамваю или от него.

3. Материал для лекции по теме

«Правила для пешеходов»

(сопровождается компьютерной презентацией)

Пешеход – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу.

Дорога – обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения. Дорога в городе или населённом пункте называется улицей.

Тротуар – элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов и примыкающий к проезжей части или отделённый от неё газоном.

Основные требования к пешеходам

из Правил дорожного движения

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, при их отсутствии – по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. При таком порядке движения пешеходы видят приближающиеся транспортные средства и могут при необходимости своевременно принять меры предосторожности.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при

себе предметы со световозвращающими элементами, и они должны быть видимыми для водителей транспортных средств.

Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади – красного.

Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

Следует еще раз напомнить, что знаки 5.19.1 и 5.19.2 «Пешеходный переход» - это участок проезжей части, обозначенный знаками «Пешеходный переход» и (или) разметкой «зебра» и выделенный для движения пешеходов через дорогу. При отсутствии разметки ширина пешеходного перехода определяется расстоянием между данными знаками.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

Регулируемые пешеходные переходы оборудуются пешеходными двухсекционными светофорами, на линзы которых нанесены символы пешеходов. На регулируемых пешеходных переходах, которыми регулярно пользуются слепые, в дополнение к светофорной сигнализации часто используется звуковая сигнализация.

Иногда применяется вызывное пешеходное устройство, с помощью которого пешеходы могут «вызвать» по запросу разрешающий для них зеленый сигнал. После нажатия соответствующей кнопки на табло появляется надпись

«Ждите» и через определенное время включается зеленый сигнал для пешеходов и, соответственно, красный для транспортных средств.

Регулируемым считается также и пешеходный переход, на котором пешеходный светофор отсутствует и пешеходы при пересечении проезжей части руководствуются сигналами транспортных светофоров.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходам разрешается выходить на проезжую часть после того, как они оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что пешеход будет для них безопасен.

Согласно требованиям ПДД на нерегулируемом пешеходном переходе водитель должен уступать дорогу пешеходам. Но пешеходы обязаны принимать все возможные меры предосторожности и не создавать для водителей критических ситуаций.

При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы не должны выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и освободить проезжую часть.

Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. Посадочная площадка выполняет две функции: обеспечивает безопасность находящихся на ней людей и повышает быстроту посадки и высадки пассажиров.

Дорожные «ловушки»

(сопровождается презентацией)

Многие считают, что несчастье на дорогах - случайность - и уберечься от нее невозможно. Это неверно! Несчастье на дорогах - случайность кажущаяся. Не многим известно, что 95% детей, пострадавших на дорогах в дорожных происшествиях, были сбиты автомобилями в повторяющихся ситуациях, так называемых дорожных "ловушках". Дорожная "ловушка" - это ситуация обманчивой безопасности. Такие "ловушки" надо уметь разгадать и избегать их.

Сегодня мы разберем некоторые из них.

Ловушка № 1. Главная опасность - стоящая машина!

Стоящая машина опасна: она может закрывать собой другой автомобиль, который движется с большой скоростью, мешает вовремя заметить опасность. Нельзя выходить на дорогу из-за стоящих машин.

Ловушка №2. Не обходите стоящий автобус ни спереди, ни сзади!

Стоящий автобус закрывает собою участок дороги, по которому в тот момент, когда вы решили ее перейти, может проезжать автомобиль. Кроме того, люди около остановки обычно спешат и забывают о безопасности. От остановки надо двигаться в сторону ближайшего пешеходного перехода.

Ловушка № 3. Умейте предвидеть скрытую опасность!

Из-за стоящего автомобиля, дома, забора, кустов и др. может неожиданно выехать машина. Для перехода дороги нужно выбрать такое место, где дорога просматривается в оба направления.

Ловушка №4. Машина приближается медленно, и все же надо пропустить ее.

Медленно движущаяся машина может скрывать за собой автомобиль, идущий на большой скорости. К сожалению, мы часто забываем об этом.

Ловушка №5. И у светофора можно встретить опасность.

Сегодня на дорогах города мы постоянно сталкиваемся с тем, что водители автомобилей нарушают Правила дорожного движения: мчатся на высокой скорости, игнорируя сигналы светофора и знаки перехода. Поэтому недостаточно просто ориентироваться на зеленый сигнал светофора, необходимо убедиться, что опасность не угрожает. Мы часто рассуждаем так: "Машины еще стоят, водители меня видят и пропустят". Практика показывает, что мы ошибаемся.

Ловушка № 6. Стоя на осевой линии, помните: сзади может оказаться машина!

Дойдя до осевой линии и остановившись, мы обычно следим только за машинами, двигающимися с правой стороны, и забываем об автомобилях, проезжающих у нас за спиной. Испугавшись, можно сделать шаг назад - прямо под колеса машины. Если пришлось остановиться на середине дороги, надо быть предельно внимательным, не делать ни одного движения, не убедившись в безопасности, а лучше всего ориентироваться на переход дороги в один раз.

Ловушка № 8. Арки и выезды из дворов - места скрытой опасности!

В городах местом повышенной опасности являются арки, через которые из дворов на проезжую часть выезжают машины. Поэтому и во дворе нужно быть предельно внимательным.

Нарушителями бывают и пешеходы, и водители. Поэтому надо быть бдительным, всегда смотреть во все стороны и прислушиваться к звукам приближающихся машин. Опасность может возникнуть внезапно, когда ее не ждешь. Вы обязательно должны развивать в себе такие качества как наблюдательность, осторожность, дисциплинированность, ответственность за свои поступки.

Знайте правила безопасности пешеходов, не нарушайте их, применяйте в жизни!

4. Материал для лекции по теме

«Правила для велосипедистов. Сигналы велосипедистов.» (сопровождается компьютерной презентацией)

Согласно ПДД велосипедисты моложе 14 лет не имеют право ездить по дорогам за исключением дорог в жилой зоне. Иногда этот возраст в некоторых регионах может снижаться до 12 лет. А в некоторых областях или республиках нужен специальный документ, подтверждающий знания велосипедистом правил дорожного движения, а также номерной знак государственного образца, установленный на велосипеде.

Обязательным для велосипеда является исправность тормозов и наличие звукового сигнала, а при использовании в темное время суток или при ухудшенной видимости велосипедист обязан оснастить свое транспортное

средство двумя фонарями: белого цвета спереди и красного - сзади. По бокам на велосипед необходимо укрепить оранжевые или красные светоотражатели.

При движении по дорогам велосипедисты должны находиться на правой стороне дороги, занимать один ряд не далее, чем метр от края проезжей части. Также велосипедист может двигаться по обочине, если это не будет создавать помех для движения пешеходов. Все это сделано для обеспечения безопасности велосипедиста. Считается, что водитель велосипеда нервничает и чувствует себя безопаснее, если движение автомобилей происходит только слева.

Держать дистанцию – обязанность каждого велосипедиста. Транспорт, находящийся перед ним, может внезапно затормозить и велосипедист должен быть к этому готов. Для этого не стоит слишком близко приближаться к другим транспортным средствам, за ранее сбрасывать скорость, чтобы избежать резкого торможения. Оно может привести к заносу, отказу тормозов, а в сырую погоду увеличению тормозного пути. Не стоит подъезжать на близкое расстояние к движущемуся транспорту.

Подъезжая к остановке, на которой стоит автобус, велосипедист должен быть уверен, что он успеет его объехать до того, как автобус тронется с места. В противном случае, он рискует оказаться в общем потоке транспортных средств. Это достаточно опасная ситуация, кроме того, выбраться из плотного потока машин будет довольно сложно. Чтобы определить, успеет ли велосипедист объехать маршрутное транспортное средство или нет, он должен удостовериться, что посадка пассажиров еще не закончена.

Когда велосипедисты осуществляют движение в колонне, необходимо обеспечивать особые условия: водители велосипедов должны передвигаться группами по десять человек максимум. Если количество водителей превышает десяток, то между группами должно быть не менее 80 метров. Велосипедисты в группах должны двигаться в один ряд, не мешая остальным участникам дорожного движения.

При наличии недалеко от дороги велосипедной дорожки, велосипедист обязан съехать с проезжей части и двигаться по ней, дабы обеспечить безопасность передвижения.

На всех перекрестках велосипедист имеет право повернуть направо. Поворот налево разрешен в том случае, когда отсутствуют трамвайные пути и в направлении движения только одна полоса. Любые маневры могут быть запрещены специальными запрещающими дорожными знаками.

Примерно третья часть всех ДТП с участием велосипедов происходит по причине невнимательности велосипедистов или неправильной оценки окружающей обстановки. Зачастую они не ожидают препятствия прямо перед транспортным средством. Подавляющее большинство таких происшествий случается на перекрестках с оживленным и плотным трафиком, а также на регулируемых и обозначенных перекрестках. В таких ситуациях велосипедисту следует ехать со скоростью, меньшей скорости потока, даже при условии, что поток движется довольно медленно.

Запрещается:

Ездить на велосипеде при неисправности тормозной системы и рулевого управления.

Перевозить груз, выступающий за габариты велосипеда, мешающий управлению, более чем на 0.5 м.

Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой.

Буксировать велосипеды, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.

Поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.

Двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки.

Управлять транспортным средством в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического или иного), под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в болезненном или утомленном состоянии, ставящем под угрозу безопасность движения.

Двигаться по дороге в тёмное время суток без включенного переднего белого фонаря.

Правила движения для велосипедиста

1. Смотрите на открывающиеся двери машины и на выезжающие машины. Двигайтесь осторожно. Всегда будьте готовы быстро остановиться при необходимости. Будьте предельно осторожны на перекрестках.
2. Предупреждайте автомобилистов о вашем намерении, подавая соответствующие сигналы руки, по крайней мере, за 300 метров до поворота или остановки, а также в ожидании поворота. Если движение затруднено, пройдите с вашим велосипедом пешком. Посмотрите в обоих направлениях, прежде, чем пересекать дорогу.
3. Избегайте канализационных решеток, песка или гравия, мокрых листьев, мягких сторон дороги, глубоких ям, впадин и неровных мостовых. Избегайте этих рискованных мест для предотвращения потери контроля или повреждений ваших колес. Пересекайте железнодорожные пути под правильным углом движения, чтобы предотвратить потерю контроля.
4. Регулярно проверяйте отражатели и их крепежные скобки, чтобы быть уверенными, что они чистые, расположены прямо, не поломаны и хорошо закреплены. Замените поврежденные отражатели и выпрямите или закрепите те, которые изогнуты или слабо закреплены. Не снимайте отражатели или крепежные скобки отражателей с велосипеда.
5. Отражатели не заменяют освещение. Всегда оборудуйте ваш велосипед всем освещением, велосипедными флажками, отражающей лентой и отражателями, чтобы вы и ваш велосипед были видны.
6. Двигайтесь медленно по сырой поверхности, так как шины более легко скользят. В сырую погоду начинайте тормозить раньше, чем обычно, так как требуется больший тормозной путь, особенно, если обода колес на моделях с тормозами V-brake влажные. Осторожно пользуйтесь задним тормозом для контроля вашей скорости на дороге, идущий под уклон (во избежание заноса). Передний тормоз используйте с предельной осторожностью (чтобы не перелететь через себя). Будьте осторожны при движении по несвязанному гравию или грунту. Применяйте тормоза постепенно, чтобы поддерживать контроль.
7. Во время сумерек видимость ограничена, будьте очень осторожны, чтобы избежать случайного риска. Освойтесь со средствами управления, чтобы вы знали наощупь их месторасположение.

8. Не давайте вашему пальто или другой одежде свисать вниз и закрывать задний отражатель. Будьте предельно внимательными при сырой погоде. Одевайте светлую или отражающую одежду, как например, жилеты с отражателем, или одежду с отражающими полосками на руках и ногах. Используйте отражатели на вашем шлеме.

9. Всегда будьте вежливы к пешеходам. Давайте пешеходам право дороги. Подавайте пешеходам предупреждающие сигналы достаточно громко. Не паркуйте ваши велосипеды там, где они могут оказаться на чьем-либо пути, не держите в руках никаких предметов во время движения, не прикрепляйте к велосипеду ничего, что может помешать вашему обзору или управлению.

10. Не надевайте при езде на велосипеде то, что будет мешать вам слышать. Не держитесь сами и не прикрепляйте ваш велосипед к легковому автомобилю, грузовику или какому-либо транспорту. Не надевайте никакой одежды, которая может свисать и, следовательно, попасть в колесо.

11. Двигайтесь в правильном направлении по дороге. Двигайтесь по направлению общего движения, а не против него. Двигайтесь в одном ряду по прямой линии. Двигайтесь ближе к обочине, но на достаточном расстоянии, чтобы педали не касались бордюра.

12. Смотрите за впереди движущимся велосипедистом или машиной и будьте готовы предпринять защитные действия. Не следуйте за машиной или другим велосипедом слишком близко. Особенно остерегайтесь транспорта, движущегося позади вас, вам может потребоваться отклониться от прямого пути, чтобы избежать столкновения с чем-нибудь.

13. Всегда держите обе руки на руле, для того, чтобы лучше управлять велосипедом. Держите ваш взгляд на дороге и движении вокруг вас. Будьте готовы к экстренной остановке, чтобы предотвратить аварию.

Велосипед и безопасность - статья о том, как обезопасить себя при езде на велосипеде

Безопасность - это комплекс мероприятий, который необходимо осуществить для того, чтобы ваша поездка на велосипеде была удачной.

Велосипед должен Вас слушаться: затормозить там, где это нужно, проехать там, куда Вы его направили и не сломаться в критической ситуации.

Безопасность велосипеда во многом зависит от его надежности и удобства эксплуатации. Велосипед должен находиться в исправном состоянии. Быть надежным и безопасным он может только при правильном обслуживании - точной регулировке, своевременной замене изношенных компонентов и правильной установке параметров велосипеда под своего владельца (положение и высота седла, высота руля и т.д).

Рекомендуется периодически, а также перед длительными поездками контролировать техническое состояние основных узлов велосипеда.

А также советуем регулярно производить ТО в мастерской и обращаться в ремонт при малейшей неисправности.

Что необходимо проверить перед выездом:

- Первое, что необходимо проверять - это тормоза. Они должны быть рабочими и хорошо отрегулированными.
- Второе - руль. Руль должен быть прочно закреплён.
- Третье - колёса. Покрышки должны быть без повреждений, камеры не должны спускать воздух, все спицы должны быть целы.
- Четвёртое - переключатели. Должны быть хорошо отрегулированы, переключения должны производиться плавно, без чрезмерных усилий.
- Пятое - цепь должна быть смазана. Втулки, каретка - работать без биений и посторонних шумов, смазаны.
- Шестое - седло отрегулировано под конкретные анатомические особенности велосипедиста.

Во время езды в дождливую погоду велосипедист должен быть предельно осторожен, потому что тормоза работают значительно слабее и увеличивается скольжение. Рекомендуем выбирать минимальный скоростной режим и быть очень осторожным на поворотах.

Сигналы велосипедиста

Велосипедист должен вести себя так, чтобы его намерения были понятны остальным участникам движения. При объезде стоящего транспортного средства с выездом в другой ряд, намерении повернуть налево или направо велосипедист

обязан подавать сигналы поворота соответствующего направления. Сигналу левого поворота соответствует вытянутая в сторону левая рука или правая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх. Сигналу правого поворота соответствует вытянутая в сторону правая рука или левая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх.

Сигнал торможения подается поднятой вверх левой или правой рукой. Для подачи сигналов нужно отрывать руку от руля, что не всегда удобно, особенно в условиях маневра или торможения. Лучше, если велосипед будет оборудован имеющимися в продаже электрическими, работающими от батареек, указателями поворота.

Подача сигналов указателями поворота или рукой должна производиться заблаговременно до начала выполнения маневра и прекращаться немедленно после его завершения. подача сигнала рукой может быть закончена непосредственно перед выполнением маневра. Сигнал не должен подаваться, если он может ввести в заблуждение других участников маневра. Сигналы поворотов рекомендуется подавать не позже чем за 5 сек. до начала маневра. подача сигнала не дает преимущества и не освобождает велосипедиста от принятия необходимых мер предосторожности.

«Глухой велосипедист»

Появление в продаже плееров - портативных кассетных магнитофонов с наушниками массой всего около 200г, привело к тому, что некоторые велосипедисты берут их с собой и включают, едва выехав на дорогу. Конечно, хорошо совмещать полезное с приятным. Но так ли это безопасно?

Велосипедист с наушниками подобен глухому. Отключается один из важных органов восприятия человека - слух, который дает необходимую информацию для велосипедиста, особенно, о том, что происходит на дороге сзади него. Музыка отвлекает. Несмотря на то, что велосипедист смотрит на дорогу, он не собран и в случае опасности не может быстро сориентироваться и принять правильное решение. Наиболее опасна езда с включенным магнитофоном в условиях города с его перенасыщенной дорожной информацией, когда нужно

смотреть на знаки, сигналы светофоров и одновременно взаимодействовать с другими транспортными средствами!

5. Конспект занятия «Здоровье и велосипед» (сопровождается компьютерной презентацией)

Цель урока: профилактика ДДТТ и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация знаний, умений и навыков по изучаемой теме, новых понятий;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование знаний, представлений о безопасном движении велосипедистов на дороге;
- расширение кругозора воспитанников о транспортных средствах.

Развивающие:

- развитие умения анализировать, сравнивать, обосновывать;
- развитие ловкости, внимания, выносливости;
- развитие здоровой личности;
- развитие, аккуратности, логического мышления.

Воспитывающие:

- воспитание чувства причастности к дорожному движению и ответственности за свое поведение в условиях дороги;
- дисциплинированности;
- культуры поведения на улице;
- привитие интереса к изучаемому предмету и здоровому образу жизни;
- воспитание самостоятельности, трудолюбия.

Конспект занятия

Организационный момент. (Слайд 1,2)

Актуализация опорных знаний, умений и навыков.

Учитель:

- Здравствуйте, ребята! Сейчас я загадаю вам загадки, а вы определите тему нашего урока. Итак...

Загадка: (Слайд 3)

День рожденья у меня –

Подарили мне коня.

Замечательный какой!

Голубо-преголубой.

Ездить нужно осторожно,

За рога держаться можно,

Жаль вот только – гривы нет...

Что за конь? ...

(Велосипед)

Учащиеся:

Велосипед.

Учитель: (Слайд 4)

Три брата – один впереди,

два позади, бегут и догнать

одного не могут.

Учащиеся:

– Трехколесный велосипед.

Учитель:

– Правильно. Что такое здоровье? Для чего оно нужно человеку?

(Ответы учащихся).

III. Формирование новых знаний, умений, навыков.

1) Учитель:

Здоровье – это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.

Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своем здоровье. Здоровье позволяет нам интересно жить и лучше учиться. Поэтому вас учат вести здоровый образ жизни. В чем он заключается?

Например: катание на велосипеде приносит нашему организму огромную пользу. И сегодня мы поговорим о велосипеде и здоровье.

(Слайд 5) Во время велосипедной прогулки укрепляются мышцы ног, и повышается их выносливость, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. Совершая длительные велосипедные поездки на свежем воздухе, мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу. При этом кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга и других жизненно важных органов. Езда на велосипеде – это отличный способ закаливания и повышения иммунитета.

Даже для глаз езда на велосипеде очень полезна – глядя вдаль и фокусируя взгляд на далеко расположенных предметах, мы тренируем глазную мышцу, тем самым, снижая риск возникновения близорукости.

Катаясь на велосипеде, мы получаем огромный заряд бодрости, улучшается настроение, общее эмоциональное состояние человека. При этом укрепляется нервная система, уходят повседневные заботы и тревоги, снимается стресс.

Езда на велосипеде приносит не меньшую пользу, чем бег, но еще и большее удовольствие. Велосипедные тренажеры можно найти в любом спортивном зале, но езда на велосипеде по лесу, в парке или за городом – ни с чем несравнимое удовольствие!

Но для того, чтобы занятия велосипедным спортом приносили пользу, а не навредили нашему здоровью, необходимо соблюдать некоторые правила:

Не следует интенсивно кататься сразу после еды. (Слайд 6)

У некоторых при частом катании на велосипеде может возникнуть боль в коленях, так как на них приходится длительная нагрузка. Чтобы эти проблемы не переросли в достаточно серьёзное заболевание, нужно катание сочетать с отдыхом, не нагружать свои суставы работой на износ. К тому же, сильные нагрузки на коленные суставы можно обеспечить правильной регулировкой высоты сиденья и руля. (Слайд 7)

Перед поездкой дома нужно сделать несколько приседаний, чтобы разогреть суставы. (Слайд 8)

Во время катания на велосипеде важно употреблять достаточное количество жидкости, чтобы не было обезвоживания, что тоже вредно для суставов. Пить нужно негазированную, лучше минеральную воду, которая восстанавливает солевой баланс. (Слайд 9)

Не забывайте о мерах предосторожности!

Падение с велосипеда может привести к травме. (Слайд 10)

Будьте предельно осторожны и внимательны на улицах с оживлённым движением! (Слайд 11)

Регулярно проверяйте состояние велосипеда: хорошо ли работает тормоз, накачаны ли шины, подкручены ли гайки и болты, не провисает ли цепь. От технической исправности велосипеда зависит Ваша безопасность! (Слайд 12)

Выберите наиболее удобное время для тренировок и сделайте их частью своей жизни. Ловите момент и катайтесь на велосипеде!

Но не забывайте, что все хорошо в меру, в том числе и езда на велосипеде. (Слайд 13)

Физкультминутка под стихотворение С. Михалкова « Велосипед» (читает и показывает один ученик).

На двух колесах я качу,

Двумя педалями верчу. (Ходьба на месте)

За руль держусь, гляжу вперед. (Руки вытянуть вперед)

Я знаю скоро поворот. (Руки в стороны)

Мне подсказал дорожный знак:

Шоссе спускается в овраг. (Присели)

Качусь на холостом ходу

У пешеходов на виду. (Круговое движение руками)

2) Учитель:

Велосипедисты вы замечательные. Но мало уметь кататься на велосипеде, надо знать правила езды. Какие правила безопасной езды на велосипеде вы знаете?

Учащиеся:

- можно кататься только во дворе дома, в парках и скверах, специально отведенных для катания местах;
- велосипед должен быть технически исправен, нельзя кататься без использования рук;
- выезжать на проезжую часть, через дорогу велосипед необходимо переводить, а не переезжать на нем;
- нельзя ездить по двое в ряд.

Учитель:

- Вы правы, ребята. А вот еще несколько правил, которые необходимо знать велосипедисту.

Учитель:

- Ребята, давайте, не будем забывать о том, что велосипед – это тоже транспортное средство.

А это значит, что правилами дорожного движения оговорено, что минимальный возраст для управления на общественных дорогах велосипедом должен составлять 14 полных лет.

Таким образом, лицо, управляющее велосипедом, должно: **(Слайд 14)**

- Проверить техническое состояние транспортного средства, в особенности рулевого управления и тормозной системы. **(Слайд 15)**
- Движение велосипеда должно осуществляться только по крайней правой полосе. На тротуары и пешеходные дорожки разрешается заезжать, если это не создаст помех пешеходам. **(Слайд 16)**
- В правилах также отмечено, что перевозить детей в возрасте до 7 лет разрешено в случае наличия дополнительного специального сиденья, оборудованного надёжными подножками. **(Слайд 17)**

Запрещается:

- Движение при неисправности тормозной системы и рулевого управления. **(Слайд 18)**
- Перевозить груз, выступающий за габариты велосипеда, мешающий управлению, более чем на 0.5 м. **(Слайд 19)**
- Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой. **(Слайд 20)**
- Буксировка велосипедов, а также велосипедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом. **(Слайд 21)**
- Поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении. **(Слайд 22)**
- Двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки. **(Слайд 23)**

– Управлять транспортным средством в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического или иного), под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в болезненном или утомленном состоянии, ставящем под угрозу безопасность движения. **(Слайд 24)**

– Двигаться по дороге в тёмное время суток без включенного переднего белого фонаря. **(Слайд 25)**

– Далее, при повороте направо или налево водитель обязан уступить дорогу пешеходам, переходящим проезжую часть дороги, на которую он поворачивает, а также велосипедистам, пересекающим ее по велосипедной дорожке (велосипедист движущийся прямо пользуется преимуществом).

– На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном вне перекрестка, водители велосипедов должны уступить дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

– Если сигнал светофора выполнен в виде силуэта велосипеда, то его действие распространяется только на велосипедистов. Для велосипедистов зеленый мигающий сигнал разрешает движение и информирует, что время его действия истекает и вскоре будет включен запрещающий сигнал.

– Проезд перекрёстков – показать рукой направление поворота перед тем, как повернуть. Стоит также отметить, что для велосипедистов действуют те же правила, что и для автомобилистов.

Примечание: не забывайте про велосипедный шлем. Он защищает голову от повреждений при падениях.

Викторина

1. Каким правилам подчиняется человек, ведущий велосипед? **(Слайд 27)**

А - Правилам для водителей.

Б - Правилам для пешеходов.

В - Правилам для мотоциклистов.

2. Кто называется водителем? **(Слайд 28)**

А - Лицо, управляющее инвалидной коляской.

Б - Лицо, управляющее каким-либо транспортным средством.

В - Лицо, ведущее велосипед.

3. В каком возрасте разрешается выезжать на велосипеде на дороги общего пользования? (Слайд 29)

А – Не моложе 10 лет.

Б - Не моложе 14 лет.

В - Не моложе 16 лет.

4. Какие грузы запрещается перевозить на велосипеде и мопеде? (Слайд 30)

А – Всякие грузы

Б - Грузы, мешающие управлению или выступающие более чем на 0,5 по длине и ширине за габариты.

В - Грузы весом более 10 кг.

5. Разрешается ли перевозка пассажиров на велосипеде? (Слайд 31)

А - Разрешается.

Б - Запрещается.

В - Разрешается перевозка детей до 7 лет на специально оборудованном сиденье.

V. Подведение итогов.

Учитель:

– Что дает катание на велосипеде?

Учащиеся:

- тренируются и укрепляются сердце и сосуды, тренируется общая выносливость организма.

- увеличивается количество вдыхаемого воздуха (легкие работают на все 100), из-за того, что вы находитесь на свежем воздухе каждый орган (и головной мозг в том числе), получает с кровью питательные вещества, налаживается обмен веществ;

- тренируются и укрепляются мышцы ног

- отлично тренируется вестибулярный аппарат и такое важное качество как координация;

- взгляд вдаль - профилактика нарушения зрения (при чтении фокус все время на близкорасположенном предмете - это одна из причин развития близорукости);

- как хочется кушать после велосипедной прогулки? Появление аппетита - признак активного обмена веществ

- повышается способность организма сопротивляться инфекциям (иммунитет).

Учитель:

– Молодцы!

Учитель:

– Статистика говорит, те, кто регулярно проводят свое свободное время, катаясь, на велосипеде, на 70% меньше болеют зимой гриппом и простудой. По данным из неофициальных источников, катание на велосипеде способствует вылечиванию от болезней, связанных с дефектами речи, от заикания.

Не забывайте о том, что катание на велосипеде закладывает основу для здоровья в будущем.

(учитель раздает учащимся памятки для велосипедистов)

Учитель: **(Слайд 32)**

– Это памятка всегда будет напоминать вам правила езды на велосипеде.

Памятка для велосипедистов.

Водители велосипедов,

Ваш «вело» - транспортное средство!

Двухколесный друг надежен,

Только знай: где, что, как можно!

Прежде, чем начнешь с ним путь,

То проверить не забудь

Тормоза, колес исправность,

Отражатель сзади красный.

Ездить ж на «друге» можно,

Там, где для него дорожка.

Оседлать велосипед –

Лишь с четырнадцати лет!

Перевозка пассажиров,

Грузов с длинным габаритом,

И езда без рук обеих

Запрещаются тебе здесь!

Запрещают однозначно

За машинами гоняться!

Там, где ходят пешеходы,
С «велю» нет для вас дороги!
Этих правил выполнение
Вам поможет без сомнения!
Домашнее задание:
Выучить памятку наизусть

6. Материал для беседы «Первая доврачебная помощь»

Велотравмы

Езда на велосипеде - не только приятное и полезное для здоровья занятие, но и чрезвычайно травмоопасный вид спорта. Притом касается это и безбашенных байкеров, не мыслящих жизни без высоких скоростей и виртуозных трюков, и обычных, тихих велосипедистов, плавно прогуливающих по городу или на природе. С двухколесного коня можно просто упасть, врезаться во что-то, перевернуться, не удержать равновесие, не вписаться в поворот на равнине, асфальте или крутых склонах. В зависимости от того, как и где вы упали, различными будут и травмы. А также способы оказания первой помощи при них.

Обработка раны после падения с велосипеда

Сначала промыть от грязи водой с мылом (желательно хозяйственным), потом продезинфицировать перекисью водорода. Обсушить и помазать зеленкой. Если глубокие ссадины, можно сверху наложить сухую чистую повязку и закрепить ее лейкопластырем.

Все травмы можно условно разделить на:

- ✓ легкие - сюда мы отнесем ушибы, ссадины, раны, порезы и прочие легкие повреждения целостности кожи;
- ✓ средней тяжести - разнообразные переломы, вывихи и растяжения;
- ✓ тяжелые - это травмы внутренних органов, переломы позвоночника и черепа.

Легкие травмы

Во-первых, ушибы. Травма это, конечно, неприятная, но особого лечения она не требует: можно помазать место ушиба подходящим гелем или кремом и туго перебинтовать (желательно эластичным бинтом). Также рекомендуется на некоторое время снизить нагрузки на данную область, при необходимости прикладывать лед.

Во-вторых, раны и ссадины. Чрезвычайно распространенный тип травмы: неудачный поворот или трюк, нога соскальзывает с педали и готово. Что же делать? Прежде всего, раны нужно промывать раствором перекиси водорода. Делать это лучше не ваткой, а именно выливая перекись на поврежденное место. Тогда жидкость не только уничтожит бактерии, но и удалит мелкую грязь, песок, камешки и т.д. После тщательного очищения края раны нужно смазать йодом или зеленкой. Наносить йод следует именно и только на края раны, поскольку при попадании его на ссадину образуется сильный ожог, который впоследствии будет мешать быстрому заживлению повреждения. После йода нужно будет наложить плотную, но не очень тугую повязку. Для этого бинт сначала складывается 4-5 раз, затем кладется на повреждение, другим бинтом обхватываем пострадавшую часть тела от более узкого места, идем к широкому, затем обратно и в том месте, где начата перевязка, сооружаем узел.

После ушибов и ран наиболее популярной среди велосипедистов травмой является перелом конечностей. Чаще всего опасности подвергаются длинные трубчатые кости. Помощь при переломах у велосипедистов будет напрямую зависеть от того, где вы катались. Если падение (а переломы чаще всего становятся следствием падения) произошло недалеко от дома, можно для начала попытаться добраться до жилища, чтобы спрятать велосипед и вызвать скорую. При переломе руки больших проблем (разумеется, исключая болевые ощущения) это не составит, а при переломе ноги придется изловчиться, забравшись на байк и пытаясь продвигаться при помощи здоровой конечности. Дома вам останется сесть в удобное кресло, зафиксировать сломанную ногу или руку и ждать приезда врачей.

Если падение произошло далеко от дома, в первую очередь следует позвонить друзьям или родителям, которые могли бы приехать на машине, забрать велосипед и отвезти вас в больницу. Когда есть на кого оставить байк (например, вы катались вместе с друзьями, или случайно встретили знакомых), остается только сразу вызвать скорую и не беспокоить лишний раз пострадавшую конечность.

Более сложный вариант: вы катались одни, в лесу, рядом никого нет. В этом случае придется помогать себе и выбираться в город своими силами. Для начала определитесь с велосипедом - в зависимости от того, поможет он вам передвигаться или, наоборот, станет болезненной ношей, нужно взять его с собой или надежно спрятать где-нибудь под листьями или ветками. Важно точно запомнить это место, чтобы потом вернуться и забрать своего двухколесного друга.

Теперь вы сможете о себе позаботиться. Но лучший способ от всех травм - осторожное катание и приобретение специальной защиты. Берегите себя!

7.

7. Конспект занятия «Экипировка велосипедистов»

(сопровождается компьютерной презентацией)

Цель занятия: профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.

Задачи обучающие:

- познакомить с экипировкой велосипедиста; обучить правильно экипироваться для езды на велосипеде;

развивающие:

- развить аккуратность, логическое мышление;

воспитывающие:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие;

- воспитывать интерес к изучению ПДД.

Ход занятия

I. Организационный момент.(Слайд 1)

II. Актуализация и формирование новых знаний.(Слайд 2)

Сегодня экстремальные виды спорта связаны с преодолением разнообразных опасностей, потому-то они нас так и привлекают. Но всегда надо различать разумный риск от экстрима. Вам хочется больше получать удовольствие от выбранного вами вида спорта и меньше травм. Для того чтобы избегать травм, необходимо пользоваться качественной защитой! Причем качественная экипировка нужна не только тем, кто приобретает туры на горнолыжные курорты или занимается дайвингом среди акул. Грамотная защита и функциональная экипировка необходима всем велосипедистам - экстремалам. Сегодня мы поговорим про такую защиту для велосипедистов, как шлем, наколенники, налокотники, перчатки, рюкзак.

В современном велосипедном спорте, не важно, гоняете ли вына спортивной площадке в парке или занимаетесь на улице в Автогородке, вам обязательно нужна защита!

Не многие регионы России пригодны для круглогодичного туризма на велосипедах, поэтому большинство велосипедистов катаются только летом. По статистике продаж велосипедов понятно, что новички - велосипедисты появляются тоже летом.

Отсутствие оборудованных велосипедных дорожек и специальных велосипедных трасс создает дополнительные трудности для новичков.

Начинающим велосипедистам лучше всего начать кататься на легких и безопасных маршрутах, лучше это делать в компании опытных велосипедистов.

Чтобы избежать несчастных случаев, необходимо соблюдать ПДД, ведь чтобы доехать до места своей первой тренировки в парке или лесном массиве, нужно пересекаться с транспортом на автомобильных дорогах.

Лучше первую поездку на велосипеде не планировать дольше двух часов, этого времени вполне достаточно, чтобы утомить неподготовленные мышцы и не приобрести трудно заживающие потертости некоторых частей тела.

В отличие от новичков на горных или водных лыжах, где падения бывают достаточно часто и являются даже элементами первоначально обучения, падения

с велосипеда на твердую поверхность крайне болезненны и являются причиной ссадин и травм.

Падение с велосипеда - это не лучший способ учиться! Для защиты тела велосипедиста от падения есть специальная защитная экипировка: шлем, наколенники, налокотники, перчатки, рюкзак, очки, одежда, обувь.

Выбирая модель велосипеда, помните о том, что комфортная езда в немалой степени зависит от того, насколько удобно и раскованно вы чувствуете себя в седле. Раскованность движений невозможна без правильно подобранной одежды и аксессуаров. В зависимости от сезона одежда для велосипедистов подразделяется на зимнюю и летнюю. При этом одежда для любительской езды отличается от той, что используют профессиональные спортсмены.

Выступление учащихся о шлемах. (Слайд 3,4)

Вывод: при езде на велосипеде надевайте велосипедный шлем – обязательный элемент экипировки, который защищает голову при падениях.

Физкультминутка под стихотворение С. Михалкова « Велосипед» (читает и показывает один ученик). (Слайд 5)

На двух колесах я качу,
Двумя педалями верчу. (Ходьба на месте)
За руль держусь, гляжу вперед. (Руки вытянуть вперед)
Я знаю скоро поворот. (Руки в стороны)
Мне подсказал дорожный знак:
Шоссе спускается в овраг. (Присели)
Качусь на холостом ходу
У пешеходов на виду. (Круговое движение руками)

Защита колен и локтей. (Слайд 6) Как иногда больно бывает падать, а содранные локти и колени постоянно болят! Существует большое разнообразие налокотников и наколенников, лучшим вариантом естественно будут специально созданная для велосипедистов защита, но если такую нереально купить, можно воспользоваться и защитой для роллеров и скейтеров. Но велосипедная защита

немного иная. Например, велосипедные налокотники имеют дополнительную защиту предплечья. Тоже можно сказать и о наколенниках, встречаются модели с защитой голени, колена, а иногда и щиколотки и отдельно.

Выступление учащегося о велосипедных перчатках.(Слайд 7)

Вывод: велосипедные перчатки защищают руки и кистевые суставы от толчков, ударов и потертостей.

Очки. (Слайд 8) Какое же отношение имеют очки к защите? Хорошие очки предохраняют глаза от яркого солнечного света и его вредной ультрафиолетовой составляющей, от пыли и насекомых, ветра и дождевых капель – благодаря специальному покрытию они быстро скатываются. При этом спортивные очки хорошо вентилируются, имеют малый вес, большой боковой обзор, регулируемые дужки, покрытые специальным резиновым материалом, крепко держатся, несмотря на тряску, и не разбиваются, если их уронят. Некоторые модели имеют набор сменных линз, в том числе для пасмурной погоды и сумерек.

Физкультминутка.(Слайд 9)

А теперь, велосипедисты, немного отдохнем.

Движение – это здорово!

Движение – это жизнь!

Не ленись – подтянись.

Ставим дружно ноги в ряд,

Три наклона вниз,

На четвертый поднимись.

Раз – направо, два – налево,

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Одежда.(Слайд 10) Одежда для велосипедиста должна быть удобной и практичной. Но многие считают, что велоодежда существует только для спортсменов и сильно в этом ошибаются. Стоит только проехать на велосипеде в велосипедной одежде, и вы поймете, что та же прогулка в обычной футболке и в

обычных шортах приятными не покажутся. К хорошему привыкаешь быстро. И выбор одежды зависит от стиля катания, а так же и от погодных условий.

Взять те же велошорты. Они экипируются специальной кожаной или матерчатой прокладкой, защищающей велосипедиста от натертостей о седло, и отвечает за отведение пота. Для еще большего комфорта пояс у велошорт делают широким и мягким, а если велошорты будут пошиты в виде полукомбинезона и снабжены лямками вам будет ещё комфортней. Также большой популярностью среди велосипедистов пользуются велофутболки - яркие, удобные и хорошо вентилируемые. Велофутболки так же имеют несколько функций: это и отвод пота, а яркая окраска дает возможность быть хорошо заметным издалека и не сливался с окружающим пространством, чтобы его было легко заметить на дороге, особенно в сумерках или в условиях плохой видимости.

Обувь. Так же очень важно правильно подобрать велообувь - она должна быть удобно, а ступня чувствовала себя комфортно, была хорошо зафиксирована и не слетала с педалей. Подошва должна быть более жесткой, чем на обычных кроссовках для того, чтобы при длительном нажатии на педали вы не испытывали неудобств. Чтобы не переохладиться и не заболеть весной или осенью хорошо использовать верхнюю одежду с регулируемой вентиляцией. В некоторых моделях курток есть молнии на внутренних частях рукавов, на боках и спине, что дает возможность, при необходимости и в нужный момент, создать сквозняк. Лучше всего выбирайте велоодежду светлых оттенков, тем самым уменьшить влияние перепада температур на солнце и в тени. При долгих поездках, обувь и особенно одежда, могут натирать. Это может доставить настолько сильный дискомфорт, что об удовольствии от поездки можно будет забыть. Лучше всего использовать специальную велосипедную одежду, благо выбор сейчас есть. Так же неплохо подойдет простой спортивный костюм, при выборе которого, отдавайте предпочтение хлопчатобумажному составу ткани. Прочные и широкие шорты тоже вполне подойдут. Основное правило – избегайте синтетики и одежды в обтяжку, никаких джинсовых изделий. Обувь, на мой взгляд, лучше всего использовать проверенную, которая точно не натирает ноги. Не забудьте взять с собой легкую куртку с капюшоном, благо климат Северо-Западного региона не скупится на кратковременные осадки.

Рюкзак. (Слайд 11) Он удобен, так как не сковывает движений во время езды, а также практичен. В рюкзак можно сложить дополнительный комплект одежды, бутылку с водой, плеер и другие вещи. Однако одевают его не только из соображений комфорта. Рюкзак также является элементом безопасности. При возможном падении на спину он может спасти от травмы ваш позвоночник. Что касается выбора, то предпочтение следует отдавать станочным рюкзакам небольшого размера и веса.

III. Применение знаний, умений, навыков.

Викторина.

1. Полоса земли, предназначенная для передвижения транспорта и пешеходов.
(Дорога.)
2. Место пересечения улиц. (Перекресток.)
3. Изгиб дороги. (Поворот.)
4. Водитель велосипеда. (Велосипедист.)
5. Часть велосипеда, изобретенная в древности. (Колесо.)
6. «Глаза» транспорта. (Фары.)
7. Устройство для остановки транспорта. (Тормоз.)
8. Защитный головной убор велосипедиста, мотоциклиста. (Шлем.)
9. Спортивное сооружение, где проводятся кольцевые гонки на велосипеде.
(Велотрек.)
10. Пешеход или водитель, не выполняющий Правила дорожного движения.
(Нарушитель.)
11. Наказание за нарушение ПДД. (Штраф.)
12. Звуковой сигнал велосипеда. (Звонок.)

«Мой верный друг — велосипед» Николай Мазняк (Слайд 17)

Спешит моя веломашина,

Звенит звоночек сам собой.

Кладет резиновая шина

След рубчатый на шар земной.

Мой верный конь,
Мой конь железный,
О, как мне хорошо с тобой –
Мой двухколесный,
Одноместный,
Нетерпеливый, озорной!

Навстречу солнечному лету
Неси меня, мой друг, неси!
Вращай колесами планету
Вокруг ее земной оси!

8. Материал для беседы по теме «Экипировка велосипедистов»

Велосипед и велосипедист должны быть хорошо экипированы.

Звонок. Ваш велосипед должен иметь звуковой сигнал. Это может быть обычный механический звонок или электрический.

Велошлем и защита. При езде на велосипеде надевайте велосипедный шлем. Он защищает голову от повреждений при падениях. Такой шлем обычно представляет собой тонкую оболочку из пластика, обладающего высокой ударной прочностью, изнутри обложенную ломким пеноматериалом, смягчающим удар. Есть еще несколько предметов для защиты вашего организма от потрясений: это - наколенники и налокотники – не забывайте про них.

Фары и световозвращатели. Если велосипед используется в темное время суток или в условиях недостаточной видимости на велосипеде должен быть установлен спереди фонарь белого цвета, а сзади — фонарь или световозвращатель (катафота) красного цвета. С каждой боковой стороны велосипед должен иметь световозвращатели (катафоты) красного или оранжевого цвета. Передний световозвращатель закрепляется на верхнем конце передней вилки, задний - под седлом или на мостике заднего багажника, а боковые - на спицах колес. Фары (с питанием от батарей или от генераторов, приводимых в вращение колесами велосипеда) закрепляются на руле или на элементах рамы.

Некоторые велосипедисты используют также фары на шлеме и белые, желтые или красные мигающие фонари на самом велосипеде, на шлеме, руках, ногах или поясе.

Зеркало заднего вида. Зеркало заднего вида, закрепляемое на руле, шлеме или на очках велосипедиста, позволяет видеть автотранспорт, приближающийся сзади, не мешая в то же время контролировать дорожные условия впереди.

Одежда и обувь

Будьте осторожны в выборе одежды для поездки, не одевайте широкие штаны т.к. они могут попасть в шестерёнки или в крутящееся колесо. Одевайте яркую, заметную одежду, которая по-возможности облегает тело (для того, чтоб не попасть во вращающиеся части велосипеда и не зацепиться за внешние препятствия). Всегда одевайте обувь, которая имеет твёрдую подошву и грубый протектор, чтобы не скользить педалям. Никогда не ездите босиком или в сандалиях. Для езды в вечернее и ночное время, желательно, чтобы на вашей одежде были специальные светоотражающие полосы - эти полосы света не позволят водителям вас не заметить. Это относится и к вашему рюкзаку.

Инструменты. Как мы уже говорили – исправный велосипед = безопасный велосипед. Поэтому обязательно берите с собой средства срочной регулировки – набор шестигранников, запасную камеру или аптечку и насос. Все это можно положить в подседельную сумочку или закрепить на раме.

Медикаменты. Обязательно возите с собой средства против «асфальтовой болезни» - бинт, зелёнка или йод, перекись водорода. Научитесь оказывать первую медицинскую помощь и пользоваться вышеперечисленными медикаментами – это может спасти не только Вас.

9. Рекомендации для проведения практической части

«Вождение велосипеда»

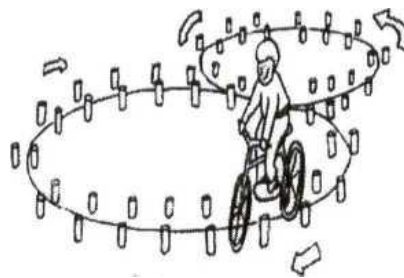
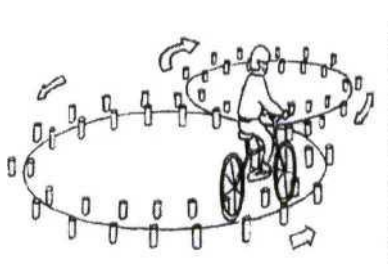
Препятствие 1 «Змейка»

Используются фишки (шайбы, кегли и др.) высотой до 30 см. Необходимо не менее 6 – 8 фишек (шайб), которые устанавливаются в шахматном порядке. Расстояние

между внутренними краями фишек (шайб) от 50 см до 1 метра. Задача: проехать между фишками, не задев их

Препятствие 2 «Восьмерка» или «Круг от восьмерки»

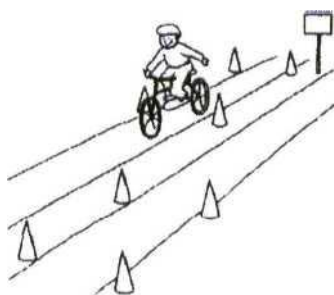
Используются фишки (кегли) высотой до 25 см и диаметром до 7 см. Фишки (кегли) выставляются в виде двух соприкасающихся кругов. Малый круг имеет внешний радиус от 2,5 до 3,5 м, внутренний радиус - от 2 до 3,0 м. Большой круг имеет внешний радиус от 3 до 4 м, внутренний радиус - от 2,5 до 3,5 м. Расстояние между фишками - не более 50 см.



Описание препятствия	Ошибки при выполнении	Количество штрафных
«Восьмерка» или «круг от восьмерки». Участник проезжает препятствие по коридору, образованному фишками (кеглями), которые расположены по линиям	Падение 1 фишки (кегли)	1
	Выезд за пределы препятствия (за каждую непройденную фишку)	1
	Выезд за пределы препятствия (пропуск 10 и более фишек)	10
	Падение 10 и более фишек (кеглей)	10

Препятствие 3 «Перестроение с одной полосы движения на другую»

Общая длина препятствия не менее 7 м, количество полос для движения - не менее двух. Длина одной полосы движения 3 м, ширина - 60 см. Начало и конец полос для движения обозначены конусами. В начале препятствия слева по ходу движения располагается стойка с перекидными пластиковыми картинками «Транспортные средства». Высота стойки с картинками - 1,8 м, она устанавливается на тяжелом основании. Размер картинок - А4. Для упражнения используются от 6 до 10 картинок, поверх которых располагается чистый лист.



Описание препятствия	Ошибки при выполнении	Количество штрафных
«Перестроение с одной полосы движения на другую». Участник начинает движение по крайней правой полосе. В	Участник при перестроении не	3
	Отсутствие либо неправильная подача	3
	Невыполнение перестроения	5
	Участник не запомнил картинку	3
	Касание или смещение конуса	1

8 . Тест (вариант 1), правильный ответ выделен жирным шрифтом для учителя, детям даётся образец без выделения.

1. На каком расстоянии от правого края проезжей части разрешается движение на велосипедах за исключением случаев объезда?

А) Не более 2м.

Б) Не более 1м.

В) Не более 0,5м.

2. В каком случае разрешена буксировка велосипеда?

А) В случае технической неполадки в пути.

Б) Никогда.

3. Имеет ли право велосипедист развернуться, не слезая с велосипеда, на дороге с двумя полосами движения в каждом направлении?

А) Не имеет права.

Б) Имеет права.

4. В каких случаях велосипедисту разрешается покидать крайнее правое положение на проезжей части?

А) Для объезда.

Б) В разрешённых случаях для поворота налево или разворота.

В) В обоих перечисленных случаях.

5. Разрешается ли перевозить пассажиров на велосипеде?

А) Не разрешается, исключение – взрослому везти ребёнка до 7 лет на оборудованном сиденье.

Б) Да.

6. Как должен поступить велосипедист, если перед перекрёстком установлен знак «STOP»

А) Проехать без остановки.

Б) Остановиться, уступив дорогу транспортным средствам, движущимся по пересекаемой дороге.

7. Как должен быть оборудован велосипед для движения по дорогам в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости?

А) Достаточно иметь спереди световозвращатели.

Б) Спереди должен иметь фару, сзади световозвращатель красного цвета, а с каждой боковой стороны тоже световозвращатели.

8. О чём говорит зелёный мигающий сигнал светофора?

А) Запрещает движение.

Б) Разрешает движение, но предупреждает, что время горения зелёного сигнала заканчивается и вскоре будет включен красный сигнал.

9. Как велосипедисту предупредить других участников движения о повороте направо?

А) Вытянуть в сторону правую руку.

Б) Поднять согнутую левую руку.

В) Возможно обоими способами.

10. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке?

А) Для обработки кожи вокруг раны.

Б) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.

В) При ожогах, вызванных щелочью.

11. На какой максимальной срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

А) Не более получаса.

Б) Не более 2 часов.

В) Не более часа.

12. Обязательно ли надевать велошлем при езде на велосипеде?

А) Да, он защищает от травмы головы.

Б) Нет.

Литература

1. Обучение младших школьников правилам безопасного поведения на дороге / Сост.: Ахмадиева Р.Ш., Бикчентаева С.А., Валиев М.Х., Воронина Е.Е. и др. / Под общей ред. Минниханов Р.Н., Мустафина Д.М. – Казань: ГУ «НЦ БЖД», 2009.
2. Сосунова Е.М., Форштат.Л.М. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.2. –СПб.: ИД «МИМ»
3. Рыбин А.Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: 5-9 классы: пособие для общеобразовательных учреждений (А.Л. Рыбин, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова – М.: Просвещение, 2008 – 160 с.
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД, или Школьник вышел на улицу: 1-4 классы.- М.: Вако, 2009. – 192 с.
5. Поддубная Л.Б. Предметная неделя по ПДД. – Изд.2 –е переработанное. Сост. Поддубная Л.Б. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005 – 128 с.

Использованные сайты:

<http://bikes.ironhorse.ru/>

<http://velosipedistov.net/>

<http://mtb-ufa.ru/>

<http://extreme360.ru/>

<http://mirspichek.ru/>

http://www.velo-guide.ru/Velosipedist_pomogi_sebe_sam__4482art.html-