ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ИМ. Ю.А. ГАГАРИНА»



**Методическая разработка**

**«Использование средств индивидуальной мобильности**

**(электросамокат, гироскутер, моноколесо)»**

**(для детей 12-17 лет)**

Составитель:

Моисеев М.А.,

методист

КАЛУГА

2023

Методическая разработка «Использование средств индивидуальной мобильности (электросамокат, гироскутер, моноколесо)».

Составитель: *Моисеев М.А.*, методист ГБУ ДО КО «ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина».

Разработка содержит теоретический материал и возможности использования средств индивидуальной мобильности в детских эстафетах. Может быть использована педагогами, работающих по данной теме (педагоги-организаторы, учителя ОБЖ, педагоги дополнительного образования, воспитатели).

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 4](#_Toc125986998)

[Методические указания к проведению мероприятия: 5](#_Toc125986999)

[План-сценарий занятий: 6](#_Toc125987000)

[Список литературы и источников 9](#_Toc125987001)

[Приложение 1 10](#_Toc125987002)

[Приложение 2 16](#_Toc125987007)

[Приложение 3 18](#_Toc125987008)

[Приложение 4 19](#_Toc125987009)

## ВВЕДЕНИЕ

В связи с увеличением популярности использования новых средств индивидуальной мобильности, а именно: электросамокаты, гироскутеры и моноколеса, а также в связи с высоким уровнем травматизма при использовании вышеуказанных средств передвижения, разработана методическая рекомендация для работы сотрудников УМЦ «Лаборатория безопасности» ГБУДОКО «ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина», материал может быть использована другими педагогическими сотрудниками образовательных организаций.

Цель – описание технологии обучения детей использования новых средств индивидуальной мобильности: электросамокат, моноколесо, гироскутер (далее – СИМ).

Методическая разработка имеет формат обучающего материала по использованию электросамоката, моноколеса, гироскутера. Предназначена для обучающихся 12-17 лет.

**Общие сведения:**

Чем считается электросамокат, моноколесо и гироскутер по ПДД?

Итак, согласно Правилам, гироскутер, моноколесо и электросамокат– это механические транспортные средства.

*Транспортное средство – устройство, предназначенное для перевозки по дорогам людей, грузов или оборудования, установленного на нём.*

*Механическое транспортное средство – средство, приводимое в движение двигателем. Термин распространяется также на любые тракторы и самоходные машины.*

Тонкость заключается в том, что для того, чтобы считаться транспортом, у этих устройств должен быть паспорт транспортного средства. Без паспорта - это спортинвентарь, такой же как питбайки и подобные средства.

**Нужны ли права?** Нет. Так как на практике инспекторы приравнивают водителей этих устройств к пешеходам. Права на управление, водительское удостоверение, страховка ОСАГО такой категории участников дорожного движения не нужна.

Правила передвижения с использованием СИМ приравниваются к пункту 4. «Обязанности пешеходов» и пункту 24. «Дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов» (в ред. Постановления Правительства РФ от 22.03.2014 N 221):

* пешеходы должны двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, велопешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов. (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.03.2014 N 221, от 24.11.2018 N 1414);
* при отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек, велопешеходных 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). (в ред. Постановления Правительства РФ от 22.03.2014 N 221);
* при движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств. (в ред. Постановлений Правительства РФ от 14.12.2005 N 767, от 24.11.2018 N 1414);
* при переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется, а вне населенных пунктов пешеходы обязаны иметь при себе предметы со световозвращающими элементами, и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств. (абзац введен Постановлением Правительства РФ от 14.12.2005 N 767, в ред. Постановления Правительства РФ от 14.11.2014 N 1197);
* детям до 7 лет запрещается использовать средства индивидуальной мобильности с двигателем во всех случаях за исключением использования в рекреационных зонах и только в сопровождении взрослых. В возрасте от 7 до 14 лет на СИМ можно ездить по пешеходным и велосипедным дорожкам, тротуарам и в пределах пешеходных зон.
* запрещается поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (кроме случаев, когда из правой полосы разрешен поворот налево, и за исключением дорог, находящихся в велосипедных зонах);
* запрещается пересекать дорогу по пешеходным переходам;
* пешеходы всегда имеют преимущество;
* на СИМ на отведенных дорожках нельзя разгоняться больше 20 км/ч.

## Методические указания к проведению мероприятия:

**Формат мероприятия:** образовательный проект по теме «Средства индивидуальной мобильности».

**Место:** спортивный зал или ровная уличная площадка.

**Оборудование:** конусы, СИМ, защитная экипировка (шлем, налокотники, наколенники, перчатки), мини-аптечка, маты, флипчарт, ватман (или бумага для флипчарта), маркеры.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 12-17 лет

**Количество участников:** 10-30 человек

**Продолжительность:** 90 мин

**Цель занятия:** повышение уровня навыков использования СИМ, укрепление знаний по ПДД.

**Ожидаемые результаты:**

По окончании занятий должны быть достигнуты:

* **личностные результаты**

формирование понимания и осознания ценности собственной и общественной безопасности;

понимание и предвидение потенциально опасных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью людей;

уважительное отношение к другим участникам дорожного движения;

приобретение навыков самоконтроля и самооценки результата деятельности;

* **практические результаты:**

приобретение навыков передвижения на СИМ;

формирование умения балансировать на СИМ;

формирование умения группироваться при падении.

**Порядок проведения:**

**Предварительная работа с обучающимися**

Перед практическими занятиями участников необходимо познакомить с теоретическим блоком (Приложение 1). Организовать блок можно в 2-х вариантах:

1. Педагог знакомит обучающихся с устройством СИМ, с правилами использования и особенностями управления через показ презентаций, видеороликов.
2. Обучающиеся готовят материал самостоятельно и презентуют его перед классом. Детей на занятии можно поделить на 2 группы. Первая группа готовит самостоятельно материал по устройству СИМ. Вторая группа – материал по правилам использования СИМ. Обучающимся для поиска информации предоставляется литература, возможность подключения к сети интернет.

**1.Организационная часть:**

* подготовка помещения для проведения занятия: размещение оборудования (СИМ, маты, конусы, защитная экипировка) и флипчартов по 3 локациям;
* приветствие участников занятия;
* инструктаж участников занятия.

**2. Основная часть:**

* знакомство;
* предварительный опрос;
* деление участников на команды;
* тренировка баланса, умения группироваться.

**3. Заключительная часть:**

* прохождение испытаний по локациям.

## План-сценарий занятий:

**Основная часть:**

*Этап I. Знакомство с группой детей (3-5 мин.)*

Здравствуйте, ребята! Меня зовут (представляет коллег[[1]](#footnote-1)) ………… И сегодня мы с вами отработаем навыки использования средств индивидуальной мобильности. Но сначала я хотел(а) узнать, что вы знаете о СИМ, их устройстве и правилах передвижения.

*Этап II. Предварительный опрос (7 мин.).*

Педагог предлагает изображения частей СИМ, дети должны определить к чему конкретно эти части относятся. Далее педагог узнает, что ребята знают о правилах передвижения на велосипеде, самокате и т.д. Вопросы, которые педагог может задать детям:

1. 1. Знаете ли вы, что дорога может быть опасна? 2. А знаете ли вы, что есть особые правила поведения на дороге, которые помогут этих опасностей избежать? 3. Знает ли кто-нибудь из вас какие-нибудь правила дорожного движения? 4. Что на дороге предупреждает нас об опасностях или подсказывает, на что нужно обратить внимание? 5. Как называется световозвращающий элемент на средствах индивидуальной мобильности?

Дети отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.

По первому вопросу: в первую очередь, это все, что связано с транспортом и машинами. Каждый раз, когда вы выходите из дома на улицу, вы становитесь участниками движения и можете столкнуться с различными ситуациями на дороге.

По второму вопросу: надо знать правила дорожного движения и уметь предвидеть опасности. Надо обладать знаниями, которые помогут вам избежать неприятностей на дороге.

По третьему вопросу: дети делятся тем, что знают (например, переходить дорогу на зелёный сигнал светофора, по пешеходному переходу и т.д.)

По четвёртому вопросу: об опасностях нас предупреждают дорожные знаки, они же могут подсказать, на что обращать внимание.

По пятому вопросу: этот элемент называется – катафот.

*Этап III. Деление участников на команды (5 мин.)*

Участники делятся на команды от 5 до 10 человек в каждую, количество команд не ограничено, отталкиваемся от оборудования.

Способы деления на команды:

**1 – Ленточки**

В шапку нарезаются ленточки нужного количества цветов, каждый вытягивал ленточку, далее расходятся на команды по цветам.

**2 - Ком**

Выбирают несколько человек по числу нужных команд. Каждому из них по очереди предлагается выбрать себе пару из числа оставшихся. Затем двое выбирают себе в команду третьего, трое — четвертого, четвертый выбирает пятого и т.д.

**3 - Пазл**

Можно также раздать участникам «пазл» — картинки или фразы, разрезанные на кусочки. Те, кто соберут свою фразу или картинку, и будут составлять группу.

**4 - По назначению капитанов**

Сами играющие выбирают 2-х капитанов, которые по очереди набирают себе игроков в свои команды. Рекомендуется не доводить выбор до конца, т.к. слабых игроков берут неохотно, а закончить его расчетом.

*Этап IV. Тренировка баланса, умения группироваться (20 мин.).*

Основа езды – БАЛАНС!

Баланс — одно из основных качеств, необходимых для гармоничного развития человека. Он играет не меньшую роль для организма, чем выносливость, сила и гибкость. Работа над улучшением равновесия необходима для спортсменов, чьи достижения зависят от хорошей координации. Также умение сохранять баланс пригодится всем в повседневной жизни. Он помогает выполнять бытовые манипуляции, хорошо владея своим телом. Это существенно снижает риск травм, а особенно при передвижении на средствах индивидуальной мобильности, поэтому перед началом передвижения рекомендуем поработать над равновесием своего тела и координацией движения.

**Задача педагога:** наблюдать за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности (Приложение 2, 3).

**Задача детей:** соблюдать технику безопасности, а также правила прохождения этапа, не выбегать на полосы для отработки упражнений, стоять в определенной зоне, бережно относиться к СИМ, стоять в колонне при ожидании своей очереди, слушать команды педагога.

**3. Заключительная часть:**

**На заключительную часть выделяется 45 минут, на которой разделенные на 3 группы дети,** проходят испытания по локациям (Приложение 4):

1 группа – электросамокат;

2 группа – моноколесо;

3 группа – гироскутер.

На прохождение каждого этапа детям дается 15 минут, в течении этого времени педагог помогает детям освоить СИМ и направляет на заранее подготовленный маршрут, если ребенок боится ехать без сопровождения, то по ходу всего маршрута необходимо придерживать его, в целях безопасности. Пока один ребенок находится на маршруте – остальные стоят в стороне, ждут своей очереди и наблюдают за правильностью выполнения и техникой безопасности. Если за 15 минут все дети прошли этап, то необходимо сделать с ними разбор ошибок и, отталкиваясь от оставшегося времени, можно предоставить еще одну попытку на прохождение этапа тем, у кого плохо получалось.

По истечении времени команды меняются по схеме 1=>2=>3=>1.

В конце мероприятия сделать общее построение, провести рефлексию, узнать у детей их мнение по безопасности использования СИМ, какое средство вызвало наибольшую сложность в использовании, что они могут порекомендовать пешеходам и владельцам СИМ при движении по одной дороге. Что, по их мнению, самое важное при передвижении на СИМ.

Пожелать всем успехов и безопасной дороги!

## Список литературы и источников

1 – «Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов» - учебно-методическое пособие 2018г. – А.М. Пушкарев, А.В. Пушкарев, А.Г. Анань

2. Постановление Правительства РФ от 6 октября 2022 г. N 1769 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» - <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405298117/>

3. <https://sunwheel.ru/info/kak-katatsya-na-elektrosamokate/>

4 - <https://mybaikonur.ru/articles/gidroskuter-chto-eto-takoe.html>

5 - <https://infourok.ru/scenarij-sportivnogo-prazdnika-po-pravilam-dorozhnogo-dvizheniya-azbuka-bezopasnosti-6121299.html>

<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/17209/183%D0%BB%D0%B1_1000932794_27.03.2018.pdf?sequence=1>

## Приложение 1

**Теоретический блок для педагога**

**Устройство моноколеса. Принцип обучения**

Моноколесо – это устройство, созданное для передвижения по городу. Исходя из названия, становится понятно, что *основной элемент конструкции – одно колесо*. Оно приводится в действие двигателем, который работает от аккумулятора, а пользователь стоит на специальных выдвижных подножках.



На первый взгляд может показаться, что кататься на одном колесе без руля очень тяжело, однако все дело заключается в *умении держать равновесие*.

**Помочь избежать большой части неприятных ситуаций на первом этапе позволяют дополнительные средства:**

— тренировочные колеса, которые обеспечивают устойчивость при постановке;

— страховочный ремень поможет предотвратить падение колеса после соскакивания с него.

**Базовые движения:**

Для отработки базовых движений можно использовать дополнительные средства. Стена позволит тренировать движение назад, для этого к ней нужно медленно подъехать и упереться в нее руками, а потом принять положение тела для движения назад. Повороты хорошо отрабатывать вокруг столба, придерживаясь руками.

Важной часть управления и езды в городе являются прыжки, для этого в движении моноколесо зажимается голенями. Первые попытки лучше делать на месте, затем переходить к соскокам с небольших бордюров в 10-15 см высотой, уже потом осваиваются запрыгивания на препятствия.

****

**Существует ряд основных движений, которые следует учесть для катания:**

— чтобы начать ехать прямо, достаточно наклонить тело вперед, достаточно 5-10 градусов, чтобы электроника среагировала. Увеличение скорости происходит за счет большего наклона тела;

— аналогичным образом происходит движение назад, но отклоняться нужно уже спиной;

— чтобы остановиться, достаточно выпрямиться, для компенсации большой скорости может потребоваться наклон в сторону, противоположную движению;

— наклон осуществляется по тому же принципу, чем больше наклон в нужную сторону, тем меньше радиус поворота.

Для управления также задействуются педали, на переднюю часть нажимают для движения по аналогии с газом автомобиля, на заднюю часть для торможения.

**Устройство гироскутера. Принцип обучения**

## C:\Users\5aser\Downloads\q93_29b9b0d9bb5b836635d276a4d1142ae67b40c711d2cdccb8856c5eeb1094cca1.jpg

Встать и слезть – важная мелочь!

Платформа гироскутера очень чувствительна к движениям. Как только на нее падает вес (даже одна нога), она начинает вибрировать и готова к движению. Поэтому если вы **поставили на него одну ногу, то поспешите поставить и вторую**, иначе поймать баланс с каждой секундой будет сложнее, так как гироскутер начнет попросту ускользать из-под ног. Говорите про себя или вслух «шаг-шаг» и на каждое слово наступайте сначала одной ногой, затем сразу второй.

Можно попросить помощника подержать вас за руки. Опираясь таким образом вы сможете быстрее встать на платформу и поймать баланс.

Еще вариант — **подержать гироскутер**, не давая ему ехать. Сделать это можно встав так, чтобы колесо зафиксировалось между стоп помощника.

Третий вариант — вставать на гироскутер **рядом с какой-то опорой** (например, столб, стена и тому подобное).

**Располагайте гироскутер ровно**, чтобы, встав на него, вы могли поехать прямо и не наткнуться через несколько секунд на препятствие.

### Вперед, назад и повороты



Чтобы **поехать вперед** достаточно на небольшой градус подать корпус тела вперед, гироскутер сразу начнет движение. Нагибаться всем телом сильно не нужно, достаточно перенести вес тела на носки. Ноги при этом лучше держать чуть согнутыми в коленях, но не нарочито, а естественно.

Важно в момент езды не напрягаться и не зажимать мышцы. Чем более «деревянным» вы становитесь, тем сложнее управлять и тем быстрее вы устанете. **Легкость и спокойствие** — залог успешной езды на гироскутере. Не делайте резких движений, чтобы не упасть.

Чтобы **повернуть налево**, нужно правой ногой надавить на платформу, перенося вес правой ноги вперед. Левая нога при этом давит чуть вперед.

**Для поворота направо** аналогично давим левой ногой на платформу, перенося вес на нее. Этот принцип поначалу тяжело дается, но через несколько минут вы привыкните. **Главная ошибка** — это наклоны в стороны при поворотах. Не делайте этого, наклоны в стороны не помогают повернуть, так как здесь играет роль только перенос веса, а вот шансы упасть при таких наклонных движениях возрастают.

#### Упражнения для освоения поворотов:

1. **Круг.** Сначала просто поездите по кругу в одну и в другую сторону. Так вы сможете объезжать клумбы, палатки и другие объекты.
2. **Змейка.** Попробуйте чуть поворачивать налево, затем направо. Можно поставить конусы или нарисовать кружки мелом и учиться объезжать их. После этого упражнения будет легче объехать лежащую на дороге палку или ямку.
3. **Восьмерка.** Теперь усложняем, учась на ходу менять направление поворота с левого на правый. Очень полезно бывает в экстренных ситуациях, когда, например, на дороге резко появляется ребенок, велосипедист или кто-то еще.

Как ездить безопасно:

* Не вставайте на выключенный гироскутер, с него легко упасть.
* Не прыгайте на гироскутере. Можно сломать и его и себя.
* Ездить надо стараться плавно, будьте расслаблены.
* Не машите руками, из-за этого можно потерять баланс.

**Устройство электросамоката. Принцип обучения**

## C:\Users\5aser\Downloads\5t4tkljdd8ws8csg88ckso080s848k.jfif

Кататься на электросамокате не сложно, на обучение уходит около 10 минут, после чего новичок начинает уверенно чувствовать себя на ровном покрытии. Для обучения потребуются:

1. Ровная площадка с твердым покрытием. Хорошо подходят такие варианты, как парковка (без движения машин), площадка около дома, стадион. Покрытие может быть любым, асфальтовое больше подходит для обучения, но можно начинать ездить по бетонным и резиновым дорожкам, грунтовой дороге и по тротуарной брусчатке.
2. Защита. Рекомендуется использовать индивидуальную защиту на колени и локти, шлем. Любой вид транспорта с гироскопами безопасен, но исключить падение невозможно, поэтому при первом катании средства защиты обязательны. Для детей и подростков нужна полная экипировка, для взрослых можно обойтись шлемом.

Новичкам рекомендуется начинать с облегченных моделей без особых наворотов. Такие электросамокаты легкие в управлении, оптимально подходят для первой поездки, когда надо научиться держать равновесие, управлять устройством, регулировать скорость. Инструкция по поездке простая, включает в себя такие шаги:

* после внешнего осмотра и проверки, устройство включается, перед этим надо руками обхватить ручки руля;
* на платформу ставится одна нога, затем вторая, держать стопы следует ровно, уверенно сохраняя ровное положение тела;
* второй ногой надо несколько раз оттолкнуться от земли, как при езде на обычном самокате, чтобы придать начальную скорость;
* перед поездкой надо привыкнуть к положению тела, уверенно сохраняя удобную позу;
* регулировка скорости и торможение осуществляются при помощи курков, находящихся под пальцами рук;
* изменение направления движения осуществляется поворотом руля в нужную сторону;
* при обучении скорость движения надо сохранять в пределах 5-7 км в час, это даст возможность привыкнуть к управлению.

## Приложение 2

**Упражнения на баланс:**

**Упражнение 1. Боковая планка**

Лечь на пол с упором на руку, согнутую в локте под углом 90 градусов. Стопы расположить одну за другой с упором в пол. Напрячь мышцы пресса, ягодиц и тазового дна. Поднять бедро и таз так, чтобы тело образовало прямую линию. Поднять неопорную руку вверх и повернуть взгляд в ее сторону. Задержаться в такой позе на 15 секунд — 1 минуту. Дыхание ровное, спокойное.

**Упражнение 2. Конькобежец**

Встать ровно, ноги чуть шире плеч. Согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Спина ровная, мышцы пресса напряжены, подбородок поднят вверх, взгляд устремлен перед собой. Сделать шаг вправо, перенося вес на правую ногу и отводя левую руку назад. Повторить движение, сделав шаг влево и отведя правую руку назад.

Для усложнения можно выполнить выпад назад перед тем, как сменить опорную ногу.

**Упражнение 3. Хамелеон**

Сесть на корточки, руки поставить на пол. Пройтись руками до принятия упора лежа, не разгибая коленей. В упоре лежа сделать шаг вперед правой ногой и левой рукой, опустившись в отжимание, коснувшись грудью пола. Выжать себя вверх. Сделать шаг левой ногой и правой ногой, повторив предыдущее движение.

**Упражнение 4. Ласточка с поворотами корпуса**

Встать ровно, ноги на ширине плеч. Перевести вес на правую ногу, левую ногу отвести назад и наклонить корпус, разводя руки в стороны. Удерживая равновесие на одной ноге, повернуть корпус влево и постараться коснуться ладонью левой руки пола. Без перерыва повернуться в правую сторону и повторить движение. Выполнить 3-5 поворотов на каждую сторону и поменять опорную ногу.

**Упражнение 5. Пистолетик**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно опуститься, сгибая правую ногу в колене. Руки можно скрестить на груди или выставлять перед собой при движении. Вместе с приседом левую ногу выводить вперед, не касаясь пяткой пола.

Начинающим рекомендуется выполнять упражнения с помощью опоры.

Упражнения с координационной лестницей:

1. Исходное положение - стоя перед лестницей. Прыжок вперед в первую клеточку - далее прыжок в вправо - прыжок в первую клетку - прыжок влево - прыжок в первую клетку и прыжок вперед. Выполнение во второй клетке и до конца лестницы.

2. Исходное положение - боком к координационной лестнице, одна нога внутри первой клетки, вторая снаружи. Прыжки со сменой ног с продвижением вперед, выполнение правым боком; в первую клеточку (правая нога в клетке - левая снаружи), далее в следующую клетку (левая в клетке - правая снаружи) и т.д.

3. Прыжки «ноги врозь - скрестно», прыжок ноги врозь - стопы снаружи первого квадрата - прыжок ноги скрестно - правая в первой клетке, а левая - во второй. Далее опять прыжок ноги врозь - стопы снаружи на уровне второй клетки - прыжок ноги скрестно - правая в третьей клетке, левая - во второй и т.д. То же упражнение, но выполнение спиной вперед.

4. Исходное положение - стоя перед координационной лестницей. Попеременно быстрый шаг внутрь первой клетки правой, затем левой ногой. Далее из клетки - шаг наружу правой, затем левой ногой (ноги врозь). Снова шаг во вторую клетку правой - далее левой ногой, далее - из клетки правой - левой ногой и т.д. Выполнять в максимально быстром темпе. То же упражнение, но спиной вперед.

5. Исходное положение - стоя перед лестницей, левая нога внутри первой клетки, правая снаружи. Прыжок вперед - правая нога ставится во вторую клетку, левая - снаружи за правой на уровне первой клетки. Далее прыжок левая нога во второй клетке, правая - снаружи на уровне первой клетки. Прыжок правая нога ставится в третью клетку, левая во второй. Далее прыжок левая нога в третьей клетке, правая снаружи на уровне второй клетки и т.д. То же упражнение, но и.п. - правая нога внутри клетки, а левая снаружи (выполнение с другой стороны координационной лестницы).

## Приложение 3

**Правила падения с СИМ:**

* прикрывайте голову, наклоните её к груди и не расслабляйте шею;
* руки и ноги должны быть полусогнуты, руки держите перед грудной клеткой – не машите ими в стороны;
* сразу же, как только начали падать с СИМ (если это самокат) отпускайте руль! Не держитесь за него!
* падать нужно вперед;
* падение должно быть максимально скользящим;
* последовательность соприкосновения с асфальтом: наколенники, налокотники и лишь затем защита запястий;
* если вы начали падать назад, нужно постараться вывернуться, чтобы удар приняли на себя наколенники и налокотники;
* если Вы падаете на руки, вперёд, не сжимайте кулаки – падайте на ладони;
* не расслабляйте мышцы, пусть они работают пружиной, смягчающей падение.

## Приложение 4

**Упражнения на отработку навыков управления СИМ**

***Упражнение 1 - «По узкой дорожке»***. Команды (дети одной возрастной группы) строятся у стартовой линии в две колонны (каждая с СИМом). Дорожка длиной 10-12 метров и шириной 80-90 см ограждается с двух сторон кеглями. Дети один за другим должны проехать по ней на самокате, не задев кегли.

***Упражнение* 2 - *«Быстрая остановка»*.** В игре участвуют двое детей. Дистанция 30 метров; на любом участке этой дистанции подается звуковой сигнал (стоп). Выигрывает тот, кто остановиться быстрее.

***Упражнение* 3 *-«Восьмерка»****.* На площадке чертятся два круга («восьмерка», диаметр 3 метра). Дети должны проехать по нарисованной дорожке с поворотами, описав при этом восьмерку и передать СИМ следующему участнику.

***Упражнение* 4 - *«Быстрое колесико».*** Между детьми проводится соревнование по скоростной езде. Дистанция до 80 метров. Двое детей выстраиваются на линии старта и по сигналу: «Внимание!» ставят ноги на СИМ. После команды: «Старт!» отправляются в путь до обозначенного места. Побеждает тот, кто прибудет к финишу первым.

***Упражнение* 5- *«Змейка»***

Команды стоят в колонну по одному друг за другом. По сигналу педагога первый игрок объезжает на СИМе стойки «змейкой», возвращается обратно по прямой, передает СИМ следующему участнику. Эстафета заканчивается тогда, когда последний игрок пересечет линию старта первым в колонне и поднимет вверх руку.

1. Вместо педагогов, роль наставников-помощников выполняют старшеклассники. [↑](#footnote-ref-1)