

бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №3

Согласовано на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

Утверждено

Приказ № 132 от 30.08.2023

Директор

БОУ СМО «СОШ №3»

С. А. Хвалина



Рабочая программа внеурочной деятельности «Безопасное колесо»
составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования
и авторской программы Е.А.Бондаренко, Н.Ф.Виноградова, А. А. Журина

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель учитель начальных классов Назимкова Н.Н.

2023-2024 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КУРСУ «БЕЗОПАСНОЕ КОЛЕСО»

Рабочая программа кружка «Безопасное колесо» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Сборника методических рекомендаций «Содержание деятельности образовательных учреждений по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма» Центра общих проблем среднего образования ГНУ ИСМО РАО/ Е.А.Бондаренко, Н.Ф.Виноградова и др. под ред. А.А.Журина;
- в рамках Федерального закона «О безопасности дорожного движения»;
- закона Российской Федерации «О безопасности»;
- «Правил безопасного поведения учащихся на улицах и дорогах».

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Стабильно получаемые результаты	Используемые способы диагностики
1. Общаясь друг с другом и с педагогом, обучающиеся овладевают специальной терминологией, познают текущую жизнь коллектива	1. Тестирование, работа с индивидуальными карточками по ПДД
2. Приобретение знаний по технике безопасности и жизненно важным гигиеническим навыкам	2. Анкетирование по теоретическим знаниям и правилам техники безопасности и личной гигиены
3. Усвоение правил: дорожного движения и оказания доврачебной медицинской помощи	3. Проведение конкурсов, викторин по ПДД, медицине
4. Формирование интереса к регулярным занятиям велоспортом, повышение спортивного мастерства	4. Оценка посещаемости занятий в велогородке, автогородке, "Школе ГИБДД"; участие в школьных и городских соревнованиях "Безопасное колесо"
5. Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня	5. Проведение тестовых испытаний по возрастным оценочным нормативам и определение физического уровня развития

По окончании курса

Учащиеся должны овладеть: базовыми знаниями: виды транспортных средств, права и обязанности участников дорожного движения, элементы проезжей части, средства организации и регулирования дорожного движения, применение аварийной сигнализации, расположение транспортных средств на проезжей части, скорость движения, обгон и встречный разъезд, остановка и стоянка транспортных средств, проезд перекрестков, пешеходные переходы и места остановки транспортных средств, движение через железнодорожные пути, движение по автомагистралям, движение в жилых зонах, приоритет маршрутных средств, пользования внешними приборами и звуковыми сигналами, буксировка механических транспортных средств, требования к движению велосипедов и мопедов, как оказывать первую доврачебную помощь.

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

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

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

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

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие(1 час)

План работы кружка. История велосипеда. Виды и классы велосипедов. Виды велоспорта. Знакомство с группой. Организационные вопросы. Техника безопасности. Планы на текущий учебный год. Ознакомление с образовательной программой.

Практика: Просмотр фото - и видеоматериалов.

Общее устройство велосипеда(2 часа)

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

Учебная езда на велосипеде(12 часов)

Вводный инструктаж. Практические занятия по удержанию равновесия, езде по прямой асфальтированной дорожке. Езда с ускорением. Правильное начало движения и торможение. Разгон по прямой. Отработка техники старта. Способы торможения. Прохождение прямых дистанций на максимальной скорости (без заноса).

Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда(4 часа)

Важность содержания транспортного средства в хорошем техническом состоянии. Значение исправности тормозов. Сборка и разборка велосипеда. Замена колеса. Умение разбортировать колесо, найти повреждение камеры, забортировать колесо. Умение регулировать руль, седло. Смазка цепи, звездочек. Способы определения и устранения возможных неисправностей.

Специальная физическая подготовка (3 часа)

Развитие координации, ловкости, умения удерживать равновесие.

Основы оказания первой доврачебной помощи (10 часов)

Первая доврачебная помощь. Приёмы оказания доврачебной помощи. Понятие о травмах и объёме первой помощи. Раны и кровотечение. Травматический шок. Синдром длительного сдавливания. Правила наложения повязок при ранении и кровотечении. Закрытые травмы.

Повреждение головы и лица. Повреждение груди. Повреждение органов брюшной полости. Повреждение позвоночника. Повреждение конечностей. Электротравма. Ожоги. Обморожение. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

Практика:

Первая помощь при травмах.

Первая помощь при травматическом шоке.

Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.

Первая помощь при электротравме, ожоге и обморожении.

Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

Просмотр фото- и видеоматериалов.

Правила дорожного движения (17 часов)

Основные понятия и термины ПДД. Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Разметка проезжей части. Указатели, их назначение и действие. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков. Сигналы светофоров и регулировщиков. Правила движения велосипедиста, мопедиста. Перевозка людей и грузов на велосипеде. Движение группы пешеходов и велосипедистов. Требования, предъявляемые к техническому состоянию транспортных средств. Опасные последствия эксплуатации неисправного транспорта. Требования по техническому состоянию рулевого управления, тормозов, шин, световых приборов. Просмотр фото- и видеоматериалов. Дороги и их элементы. Проезжая часть. Разделительная полоса. Полоса движения. Тротуар. Прилегающие территории. Перекрестки. Населенные пункты. Расположение транспортных средств на проезжей части. Движение транспортных средств по тротуарам, обочинам и пешеходным дорожкам. Интервал и дистанция. Полоса торможения и разгона. Средства организации и регулирования дорожного движения, светофоры автомобильные, железнодорожные, пешеходные. Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Предписывающие знаки. Информационно-указательные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации. Обгон и встречный разъезд. Места, где остановка запрещена.

Спортивно-тренировочная езда (8 часов)

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке. Прохождение велоэстафеты «Трасса». Техника и тактика старта, обгона и финиширования.

Организация, подготовка, проведение, участие в конкурсных мероприятиях (4 часа)

Организация, подготовка, проведение викторин и конкурсов в детском объединении:

- викторина "Знатоки Правил дорожного движения";
- викторина "Дорожные знаки";
- конкурс "Юные инспектора дорожного движения";
- конкурс "Скорая помощь на дороге".

Подготовка и участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.(2 часа)

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием велосипеда, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствие. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению.

Проведение мероприятий по ПДД (4 часа)

Организация, подготовка и проведение мероприятий по ПДД для учащихся 5-х классов:

- Посвящение первоклассников в пешеходы;
- Азбука дорог;
- Азбука безопасной зимы;
- Азбука безопасного лета.

Итоговое занятие (1 час).

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешное окончание учебного года.

Контроль за результативностью учебного процесса.

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде викторин и конкурсов.

Планируется участие воспитанников детского объединения в конкурсе "Безопасное колесо" (на окружном этапе).

В качестве итогового контроля в конце учебного года проводятся занятия на поиск решения ситуационных задач, а также итоговое занятие на компьютерном тренажере по ПДД.

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

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

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

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

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

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

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

Обязательно предусматривается медико-психологическое сопровождение, предполагающее:

- медицинский контроль школьных врачей (2 раза в год);
- психолого-педагогическую диагностику школьным психологом.

3. Тематическое планирование

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов
1. Вводное занятие (1 ч)		
1	Знакомство с группой. История велосипеда. Техника безопасности.	1
2. Общее устройство велосипеда (2 ч)		
2	Основные части велосипеда, их назначение, расположение.	1
3	Звуковой сигнал, роль тормозов. Разбор и сборка велосипедов.	1
4	Подготовка и проведение мероприятия «Посвящение первоклассников в пешеходы»	1
3. Учебная езда на велосипеде (6 ч)		
5	Удержание равновесия . Обучение медленной езде.	1
6	Вождение слалом.	1
7	Вождение через кочки	1
8	Езда по квадрату	1
9	Вождение по восьмерке	1
10	Переноска предмета.	1
11	Подготовка и проведение мероприятия «Азбука безопасной зимы»	1
4. Специальная физическая подготовка. (2 ч)		
12-13	Упражнения для развития координации	2
5. Оказание первой доврачебной помощи. (5 ч)		
14	Понятия о травмах, приемы оказания первой помощи.	1
15	Раны и кровотечения.	1
16	Переломы и оказание первой помощи. Закрытые и открытые травмы.	1
17	Травматический шок, обморожения. Ожоги.	1
18	Транспортировка пострадавших, и их виды.	1
6. Правила дорожного движения (8 ч)		
19	Основные понятия и термины. Права и обязанности участников дорожного движения.	1
20	Дорожные знаки. Запрещающие, приоритета, предупреждающие, предписывающие.	1
21	Разметка на проезжей части. Сигналы светофоров и регулировщика.	1
22	Дорожные знаки - особых предписаний, информационные, доп. информации.	1

23	Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков.	1
24	Правила движения велосипедиста в населенном пункте и на загородной дороге.	1
25	Перевозка людей и грузов на велосипеде.	1
26	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.	1
7. Спортивно- тренировочная езда (4 ч)		
27	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.	1
28	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.	1
29	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.	1
30	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.	1
31	Подготовка и проведение мероприятия «Азбука дорог»	1
Организация и проведение соревнований		
32	Соревнование «Знатоки дорожных правил»	1
8. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях (2 ч)		
33-34	Значение экипировки и одежды велосипедиста. Проверка технического состояния велосипеда	2
9. Учебная езда на велосипеде (6 ч)		
35	Фигурное вождение с преодолением препятствий.	1
36	Фигурное вождение с преодолением препятствий.	1
37	Фигурное вождение с преодолением препятствий.	1
38	Фигурное вождение с преодолением препятствий.	1
39	Фигурное вождение с преодолением препятствий.	1
40	Фигурное вождение с преодолением препятствий.	1
10. Техническое обслуживание велосипеда (4 ч)		
41-42	Замена колеса, регулирование руля и седла.	2
43-44	Разборка и сборка велосипеда.	2
11. Специальная физическая подготовка. (1 ч)		
45	Развитие координации.	1
12. Оказание первой доврачебной помощи (5 ч)		
46	Первая помощь при электрошоке.	1
47	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первичный и вторичный осмотр.	1
48	Различные виды повязок.	1
49	Лекарственные препараты, находящиеся в аптечке.	1

50	Самостоятельное оказание первой доврачебной помощи.	1
13. Правила дорожного движения (9 ч)		
51	Спец. машины, преимущество на перекрестке.	1
52	Решение задач. Различные ситуаций на дороге с пешеходами, водителями.	1
53	Решение задач. Различные ситуаций на дороге с пешеходами, водителями.	1
54	Решение задач. Различные ситуаций на дороге с пешеходами, водителями.	1
55	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.	1
56	Работа на магнитной доске. Безопасный путь домой.	1
57	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.	1
58	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.	1
59	Работа с презентациями на очередность проезда перекрестка.	1
60	Подготовка и проведение мероприятия «Азбука безопасного лета»	1
14. Спортивно - тренировочная езда (4 ч)		
61	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.	1
62	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.	1
63	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.	1
64	Движение и маневрирование в «Автогородке» с соблюдением правил.	1
15. Организация и проведение соревнований (3 ч)		
65	Викторина «Знатоки правил дорожного движения»	1
66	Викторина «Скорая помощь на дороге»	1
67	Соревнования «Безопасное колесо»	1
16. Подведение итогов (1 ч)		
68	Подведение итогов работы кружка. Планирование работы на следующий год.	1