

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

Согласовано на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 29.08.2024 г.

Утверждено

Приказ № 120 от 29.08.2024

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.**

2024-2025 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 разбортовать колесо, найти повреждение камеры, забортовать 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
<b>1. Вводное занятие (1 ч)</b>		
1	Знакомство с группой. История велосипеда. Техника безопасности.	1
<b>2. Общее устройство велосипеда (2 ч)</b>		
2	Основные части велосипеда, их назначение, расположение.	1
3	Звуковой сигнал, роль тормозов. Разбор и сборка велосипедов.	1
4	<b>Подготовка и проведение мероприятия «Посвящение первоклассников в пешеходы»</b>	<b>1</b>
<b>3. Учебная езда на велосипеде (6 ч)</b>		
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	<b>Подготовка и проведение мероприятия «Азбука безопасной зимы»</b>	<b>1</b>
<b>4. Специальная физическая подготовка. (2 ч)</b>		
12-13	Упражнения для развития координации	2
<b>5. Оказание первой доврачебной помощи. (5 ч)</b>		
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
<b>6. Правила дорожного движения (8 ч)</b>		
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
<b>7. Спортивно- тренировочная езда (4 ч)</b>		
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
<b>31</b>	<b>Подготовка и проведение мероприятия «Азбука дорог»</b>	<b>1</b>
<b>Организация и проведение соревнований</b>		
32	Соревнование «Знатоки дорожных правил»	1
<b>8. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях (2 ч)</b>		
33-34	Значение экипировки и одежды велосипедиста. Проверка технического состояния велосипеда	2
<b>9. Учебная езда на велосипеде (6 ч)</b>		
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
<b>10. Техническое обслуживание велосипеда (4 ч)</b>		
41-42	Замена колеса, регулирование руля и седла.	2
43-44	Разборка и сборка велосипеда.	2
<b>11. Специальная физическая подготовка. (1 ч)</b>		
45	Развитие координации.	1
<b>12. Оказание первой доврачебной помощи (5 ч)</b>		
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
<b>13. Правила дорожного движения (9 ч)</b>		
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
<b>60</b>	<b>Подготовка и проведение мероприятия «Азбука безопасного лета»</b>	<b>1</b>
<b>14. Спортивно - тренировочная езда (4 ч)</b>		
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
<b>15. Организация и проведение соревнований (3 ч)</b>		
65	Викторина «Знатоки правил дорожного движения»	1
66	Викторина «Скорая помощь на дороге»	1
67	Соревнования «Безопасное колесо»	1
<b>16. Подведение итогов (1 ч)</b>		
68	Подведение итогов работы кружка. Планирование работы на следующий год.	1