

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское
муниципального района Красноармейский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

Советник директора по воспитанию
_____ О.Н. Мишустина
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ с. Красноармейское
_____ О.Н. Абашкина
Приказ № 70/2 от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Эстафета здоровья»

Возраст 11-14 лет

Количество часов по учебному плану 34 часа в год, 1 час в неделю.

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей
Протокол № 1 от «29» августа 2024г. Председатель МО
_____/ А.Ю. Никифорова

Пояснительная записка

Программа «Велоинспекция - ЮИД» (ЮИД) в 5 классах разработана в рамках Федерального закона «О безопасности дорожного движения», закона Российской Федерации «О безопасности», «Правил безопасного поведения учащихся на улицах и дорогах».

Данная программа направлена на формирование у детей и подростков культуры поведения на дорогах, гражданской ответственности и правового самосознания, отношения к своей жизни и к жизни окружающих как к ценности, а также к активной адаптации во всевозрастающем процессе автомобилизации страны. Программа позволяет сформировать совокупность устойчивых форм поведения на дорогах, в общественном транспорте, в случаях чрезвычайных ситуаций, а также умения и навыки пропагандистской работы.

Проблема безопасности дорожного движения имеет разные аспекты. Главным из них всегда будет сохранение человеческой жизни, особенно жизни детей и подростков. Поэтому школа первой должна поддержать идею общественного движения «Юные инспекторы дорожного движения», целью которого является объединение детей и взрослых, заинтересованных в снижении дорожно-транспортного травматизма.

Особенность программы заключается в создании условий для формирования безопасного образовательного пространства при взаимодействии с сотрудниками ГИБДД. Реализация программы рассчитана на один год. Отряд ЮИД состоит из учащихся 5 классов.

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Цель программы: создание условий для формирования у школьников устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах.

Задачи программы:

- Сформировать у обучающихся потребность в изучении правил дорожного движения и осознанное к ним отношения ;
- Сформировать устойчивые навыки соблюдения и выполнения правил дорожного движения;
- Обучить способам оказания самопомощи и первой медицинской помощи;
- Повысить интерес школьников к велоспорту;
- Развивать у учащихся умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации;
- Воспитывать чувство ответственности, культуры безопасного поведения на дорогах и улицах.
- Выработать у учащихся культуру поведения в транспорте и дорожную этику.

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

- самостоятельности в принятии правильных решений;
- убежденности и активности в пропаганде добросовестного выполнения правил дорожного движения, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- внимательности и вежливости во взаимоотношениях участников дорожного движения;

- здорового образа жизни и навыка самостоятельного физического совершенства.

Ожидаемый результат:

- Развитие и совершенствование навыков поведения на дороге, оказания первой доврачебной помощи;
- Формирование интереса к регулярным занятиям велоспортом, повышение спортивного мастерства;
- Формирование совокупности устойчивых форм поведения на дорогах, в общественном транспорте, в случаях чрезвычайных ситуаций;
- Формирование глубоких теоретических знаний правил дорожного движения;
- Формирование у детей желания вести работу по профилактике ДДТТ и навыков пропагандистской работы;
- Сокращение детского дорожно-транспортного травматизма по вине детей и подростков.

Содержание учебного курса

1. ПДД. -1ч

1.1.История ПДД. Знакомство с основными понятиями, терминами ПДД: водитель, пешеходный переход, проезжая часть, участник дорожного движения.

1.2. Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения. Обязанности водителя, пешехода, пассажира.

2. История создания велосипеда-1ч

2.1. История создания велосипеда

3. Дорожная информация. -5ч

3.1 Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Группы знаков, их назначение, установка. Значение и особенности групп знаков: предупреждающие, знаки приоритета, запрещающие, предписывающие, информационно - указательные, знаки сервиса, знаки дополнительной информации.

3.2. Элементы улиц и дорог. Понятие улицы. Улицы с односторонним и двусторонним движением; тротуар, дорожки для пешеходов. Дорога, главная дорога, проезжая часть, обочина, разделительная полоса, кювет.

3.3. Регулируемый перекрёсток.

Раскрытие понятия регулируемого перекрёстка. Регулирование светофором и регулировщиком. Основная опасность на регулируемом перекрёстке – ограничение обзора трогаящимися с места автомобилями в начале цикла «зелёного» и проезд «с ходу» других автомобилей.

3.4.Нерегулируемый перекрёсток.

3.5. Жесты регулировщика

4. Правила движения велосипедистов.-8ч

4.1. Правила движения велосипедиста. Знакомство с устройством велосипеда. Элементарные правила велосипедистов. Порядок движения на велосипеде по проезжей части.

4.2. Перевозка людей и груза на велосипеде и мототранспорте. Правила перевозки грузов и маневрирования. Технические требования к велосипеду.

4.3. Движение группы пешеходов и велосипедистов. Различия движения колонн пешеходов и групп детей. Действия руководителя группы. Переход дороги колонной пешеходов и группой детей. Правила движения велосипедистов группами, действия руководителя группы (колонны). Проезд нерегулируемого перекрёстка группой велосипедистов.

4.4. Устройство велосипеда. Основные узлы; значение каждой детали оборудования. Обратить внимание на действие руля и тормозов. Уход за велосипедом: очистка, плавность хода, контролирование шин. Выверка центровки колёс. Натяжение цепи и спиц. Смазка велосипеда, промывание вращающихся деталей. Устранение зазоров.

4.5. Фигурное вождение велосипеда. Правила выполнения упражнений: «восьмёрка», перевоз предмета, коридор из коротких (длинных) досок; слалом с одинаково расставленными кеглями, слалом между воротами, «змейка» (шайбами), скачок и «качели», остановка на контрольной линии.

4.6. Оборудование автомобилей и мотоциклов специальными сигналами.

4.7. Назначение номерных знаков и надписей на т/с.

5. Изучение дорожной азбуки-2ч

5.1. Движение по загородной дороге. Дать важные сведения о сельском транспорте (тракторах и прицепах к ним, самоходных сельхозмашинах, гужевом транспорте); изучить дополнительные требования к движению гужевых повозок и погону животных.

5.2. Дорожные «ловушки». Умение видеть на дороге опасные ситуации- «ловушки»: закрытого обзора; отвлечения внимания; «пустынная улица»; пешеход на проезжей части улицы; зона остановки автобуса, троллейбуса, трамвая; на пешеходном переходе; пешеход у светофора; на углу перекрёстка; возле дома; пешеход, идущий вдоль проезжей части.

6. Первая медицинская помощь-2ч

6.1. Виды кровотечений. Ознакомление с видами кровотечений и их характеристика (капиллярное, венозное, артериальное). Признаки внутреннего кровотечения. ПМП при капиллярном, венозном, артериальном, внутреннем кровотечениях. Правила наложения жгута, (закрутки).

6.2. Транспортировка пострадавших. Понятие транспортировки. Особенности транспортировки с переломом позвоночника, при переломе костей таза. Транспортировка при отсутствии транспортных средств (носилки, щит, доска).

6.3. Переломы. Понятие перелома. Открытый и закрытый перелом. ПМП при переломе: ключицы, плечевой кости, костей предплечья, костей кисти и пальцев, бедренной кости, костей голени. Вывих конечности, бедра, костей верхних конечностей, нижней челюсти.

6.4. Травма головы, грудной клетки, живота. Понятие травмы. ПМП при черепно - мозговой травме; ПМП пострадавшему с травмой грудной клетки (при открытом пневмотораксе; ПМП пострадавшему с закрытой (тупой) травмой живота; при ранении живота.

6.5. Шок, обморок. Понятие шока, обморока. Порядок оказания ПМП при шоке, обмороке.

6.6. Первичное реанимационное пособие. Изучить оказание реанимационной помощи при следующих случаях:

6.7. Виды и техника наложения повязок. Общие правила наложения повязок.

6.8. Медицинская аптечка, её предназначение. Применение лекарственных средств.

7 ДТП с участием велосипедистов-5ч

- 7.1. Ответственность за нарушение правил дорожного движения
- 7.2. Основы пути обеспечения дорожной безопасности
- 7.3. Причины дорожно-транспортных происшествий
- 7.4. Моделирование и оценка дорожных ситуаций
- 7.5. Разбор ДТП с участием велосипедистов

8 Решение экзаменационных билетов-1ч

8.1. Решение экзаменационных билетов для приема теоретических экзаменов на право управления транспортными средствами категорий «А»

9 Практическая часть -8ч

- 9.1. Вождение велосипеда
- 9.2. Фигурное вождение велосипеда
- 9.3. Преодоление на велосипеде естественных препятствий
- 9.4. Преодоление на велосипеде искусственных препятствий
- 9.5. Соревнования, конкурсы, рейды, участие в акциях по пропаганде безопасного движения
- 9.6. Составление фоторобота человека, автомобиля

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные:

- принятие образа «Водитель. Велосипедист»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- уважительное отношение к другим участникам дорожного движения;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные:

Универсальные учебные познавательные действия:

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные

- 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,
 - оказание первой доврачебной помощи.
- научатся фигурно водить велосипед,
 - преодолевать на велосипеде естественные и искусственные препятствия,
 - оказывать первую доврачебную помощь.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ПДД.	1	История ПДД. Знакомство с основными понятиями, терминами ПДД: водитель, пешеходный переход, проезжая часть, участник дорожного движения. Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения. Обязанности водителя, пешехода, пассажира.	Знакомство с основными понятиями, терминами ПДД: водитель, пешеходный переход, проезжая часть, участник дорожного движения.	Круглый стол	https://yandex.ru/video/preview/16437940369205255271
2	История создания велосипеда	1	История создания велосипеда	Изучают историю создания велосипеда	Просмотр фильма из истории создания велосипеда	https://yandex.ru/video/preview/10731692455050046633?text=История%20создания%20велосипеда&path=yandex_search&parent-reqid=1666690654560924-15640849506053374594-sas2-0594-sas-17-balancer-8080-BAL-1656&from_type=vast
3	Дорожная информация.	5	Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Группы знаков, их назначение, установка. Значение и особенности групп знаков: предупреждающие, знаки приоритета, запрещающие, предписывающие, информационно - указательные, знаки сервиса, знаки дополнительной	Знакомство дорожными знаками: назначение, особенности групп. Знакомство с понятием улица, регулируемый перекресток, нерегулируемый перекресток. Учатся	Просмотр обучающего фильма Познавательная игра, экскурсия, встреча со	https://yandex.ru/video/preview/12457930447477400972?text=Дорожные%20знаки%20и%20дополнительные%20средства%20информации.%20Группы%20знаков%20С%20Оих%20назначение%20С%20установка.%20видео&path=

			<p>информации. Элементы улиц и дорог. Понятие улицы. Улицы с односторонним и двусторонним движением; тротуар, дорожки для пешеходов. Дорога, главная дорога, проезжая часть, обочина, разделительная полоса, кювет. Регулируемый перекрёсток. Раскрытие понятия регулируемого перекрёстка. Регулирование светофором и регулировщиком. Основная опасность на регулируемом перекрёстке – ограничение обзора трогаящимися с места автомобилями в начале цикла «зелёного» и проезд «с ходу» других автомобилей. Нерегулируемый перекрёсток. Жесты регулировщика</p>	регулировать перекресток	специалистом	<p>yandex_search&parent-reqid=1666691356213707-13998234082324114182-sas2-0709-sas-17-balancer-8080-BAL-7111&from_type=vast</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/17473904337508461871</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/5685461791796163575</p>
4	Правила движения велосипедистов.	8	<p>Правила движения велосипедиста. Знакомство с устройством велосипеда. Элементарные правила велосипедистов. Порядок движения на велосипеде по проезжей части. Перевозка людей и груза на велосипеде и мототранспорте. Правила перевозки грузов и маневрирования. Технические требования к велосипеду. Движение группы пешеходов и велосипедистов. Различия движения колонн пешеходов и групп детей. Действия руководителя группы.</p>	<p>Знакомство с правилами движения велосипеда, правила перевозки людей и грузов.</p> <p>Отработка навыков ухода за велосипедом.</p> <p>Отработка навыков фигурного вождения велосипеда</p>	Практические занятия на местности	<p>https://yandex.ru/video/preview/2778950818639566585</p>

			<p>Переход дороги колонной пешеходов и группой детей. Правила движения велосипедистов группами, действия руководителя группы (колонны). Проезд нерегулируемого перекрёстка группой велосипедистов.</p> <p>Устройство велосипеда. Основные узлы; значение каждой детали оборудования. Обратить внимание на действие руля и тормозов. Уход за велосипедом: очистка, плавность хода, контролирование шин. Выверка центровки колёс. Натяжение цепи и спиц. Смазка велосипеда, промывание вращающихся деталей. Устранение зазоров.</p> <p>Фигурное вождение велосипеда. Правила выполнения упражнений: «восьмёрка», перевоз предмета, коридор из коротких (длинных) досок; слалом с одинаково расставленными кеглями, слалом между воротами, «змейка» (шайбами), скачок и «качели», остановка на контрольной линии.</p> <p>Оборудование автомобилей и мотоциклов специальными сигналами. Назначение номерных знаков и надписей нат/с.</p>			
	Изучение дорожной	2	<p>Движение по загородной дороге. Дать важные сведения о сельском транспорте (тракторах и прицепах к ним,</p>	<p>Изучить сведения о сельском транспорте (тракторах и прицепах к</p>	<p>Познавательны е игры, Практические</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/778707808739850598</p>

	азбуки		<p>самоходных сельхозмашинах, гужевом транспорте); изучить дополнительные требования к движению гужевых повозок и погону животных.</p> <p>Дорожные «ловушки». Умение видеть на дороге опасные ситуации-«ловушки»: закрытого обзора; отвлечения внимания; «пустынная улица»; пешеход на проезжей части улицы; зона остановки автобуса, троллейбуса, трамвая; на пешеходном переходе; пешеход у светофора; на углу перекрёстка; возле дома; пешеход, идущий вдоль проезжей части.</p>	<p>ним, самоходных сельхозмашинах, гужевом транспорте); изучить дополнительные требования к движению гужевых повозок и погону животных.</p> <p>Дорожные «ловушки». Научиться видеть на дороге опасные ситуации-«ловушки»: закрытого обзора; отвлечения внимания; «пустынная улица»; пешеход на проезжей части улицы; зона остановки автобуса, троллейбуса, трамвая; на пешеходном переходе; пешеход у светофора; на углу перекрёстка; возле дома; пешеход, идущий вдоль проезжей части.</p>	занятия на местности	
	Первая медицинская помощь	2	<p>Виды кровотечений. Ознакомление с видами кровотечений и их характеристика (капиллярное, венозное, артериальное). Признаки внутреннего кровотечения. ПМП при капиллярном, венозном, артериальном, внутреннем кровотечениях. Правила наложения жгута, (закрутки).</p> <p>Транспортировка пострадавших. Понятие транспортировки. Особенности</p>	<p>Знакомятся с видами кровотечений и их характеристика.</p> <p>Признаки внутреннего кровотечения. Правила наложения жгута, (закрутки).</p> <p>Знакомятся с особенностями транспортировки с</p>	<p>Просмотр обучающего фильма.</p> <p>Практические занятия</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/4154856162920908311</p>

			<p>транспортировки с переломом позвоночника, при переломе костей таза. Транспортировка при отсутствии транспортных средств (носилки, щит, доска).</p> <p>Переломы. Понятие перелома. Открытый и закрытый перелом. ПМП при переломе: ключицы, плечевой кости, костей предплечья, костей кисти и пальцев, бедренной кости, костей голени. Вывих конечности, бедра, костей верхних конечностей, нижней челюсти.</p> <p>Травма головы, грудной клетки, живота. Понятие травмы. ПМП при черепно - мозговой травме; ПМП пострадавшему с травмой грудной клетки (при открытом пневмотораксе; ПМП пострадавшему с закрытой (тупой) травмой живота; при ранении живота.</p> <p>Шок, обморок. Понятие шока, обморока. Порядок оказания ПМП при шоке, обмороке.</p> <p>Первичное реанимационное пособие. Изучить оказание реанимационной помощи при следующих случаях:</p> <p>Виды и техника наложения повязок. Общие правила наложения повязок.</p> <p>Медицинская аптечка, её предназначение. Применение лекарственных средств.</p>	<p>переломом позвоночника, при переломе костей таза. Транспортировка при отсутствии транспортных средств (носилки, щит, доска).</p> <p>Знакомство с видами переломов, травмами головы, грудной клетки, живота.</p>		
	ДТП с участием	5	Ответственность за нарушение правил дорожного движения	Разбор заданий «Нарушение правил	Познавательная игра,	https://yandex.ru/video/previe

	велосипедистов		Основы пути обеспечения дорожной безопасности Причины дорожно-транспортных происшествий Моделирование и оценка дорожных ситуаций Разбор ДТП с участием велосипедистов	дорожного движения». «Причины дорожно – транспортных происшествий»	экскурсия, встреча со специалистом	w/3512771339439365496
	Решение экзаменационных билетов	1	Решение экзаменационных билетов для приема теоретических экзаменов на право управления транспортными средствами категорий «А»	Практическая отработка экзаменационных билетов	Просмотр фильма, онлайн - тестирования	https://onlinetestpad.com/ru/test/334189-pravila-pdd-dlya-yunykh-velosipedistov Онлайн тестирование https://onlinetestpad.com/ru/test/334189-pravila-pdd-dlya-yunykh-velosipedistov
	Практическая часть -8ч		Вождение велосипеда Фигурное вождение велосипеда Преодоление на велосипеде естественных препятствий Преодоление на велосипеде искусственных препятствий Соревнования, конкурсы, рейды, участие в акциях по пропаганде безопасного движения Составление фоторобота человека, автомобиля	Отработка навыков вождения велосипеда	Практическая работа на местности, соревнования, конкурсы, викторины	https://yandex.ru/video/preview/18145937186536337953