

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70
berkut_school@inbox.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

РАССМОТРЕНО.

Педагогический совета
протокол № 1 от
25.08.2022

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по
УВР: 
Н.А.Протасова

УТВЕРЖДЕНО.

Приказ ОО
№ 85-ОД
от 26.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БЕЗОПАСНОЕ КОЛЕСО»
по спортивно-оздоровительному направлению
для обучающихся 5-6 классов
срок реализации – 1 год**

Учитель физической культуры:
Корешкова Лилия Александровна
(первая квалификационная категория)

2022-2023 учебный год

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающиеся к концу обучения должны знать:

- правила дорожного движения, нормативные документы об ответственности за нарушение ПДД;
- серии дорожных знаков и их представителей;
- способы оказания первой помощи; основы страхования. опасные места вокруг школы, дома, в микрорайоне, на улицах и дорогах;
- безопасные участки улиц и дорог в микрорайоне; техническое и общее устройство велосипеда, оказание первой доврачебной помощи, меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

уметь:

- работать с правилами дорожного движения, выделять нужную информацию;
- читать информацию по дорожным знакам; оценивать дорожную ситуацию;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- пользоваться общественным транспортом.

иметь навыки:

- дисциплины, осторожности, безопасного движения пешехода, пассажира, велосипедиста;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- работы в составе отряда ЮИД (участие в конкурсах, соревнованиях и т.д.);
- активной жизненной позиции образцового участника дорожного движения.

Критериями выполнения программы служат:

Стабильный интерес школьников к изучению, выполнению и пропаганде ПДД.

Массовость и активность участия детей (в том числе отряда ЮИД) в мероприятиях по данной направленности.

Результативность по итогам школьных, районных и городских конкурсов.

Проявление самостоятельности в творческой деятельности. Кроме того, критерием оценки служат тесты, опросники, предлагаемые по окончании изучения темы, ролевые игры, викторины.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ КРУЖКА «БЕЗОПАСНОЕ КОЛЕСО»

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 (1 часа)

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

Учебная езда на велосипеде (7 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 на максимальной скорости (без заноса).

Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда (2 часа)

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

Специальная физическая подготовка (1 часа)

Развитие координации, ловкости, умения удерживать равновесие.

Основы оказания первой доврачебной помощи (5 часов)

Первая доврачебная помощь. Приемы оказания доврачебной помощи. Понятие о травмах и объеме 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 (5 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 (10 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 (1 час)

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.

Итоговое занятие.

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

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. (1 час)

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

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,
В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Общее устройство велосипеда.	1	1	-
3.	Учебная езда на велосипеде.	7	1	6
4.	Техническое обслуживание, сборка и разборка велосипеда.	2	1	1
5	Специальная физическая подготовка	1	-	1
6.	Оказание первой доврачебной помощи.	5	3	2
7.	Правила дорожного движения.	5	2	3
8.	Спортивно-тренировочная езда.	10	-	10
9.	Организация и проведение соревнований.	1	-	1
10.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях	1	0,5	0,5
	Всего:	34	9.5	24.5