

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
муниципального образования-городской округ
город Скопин Рязанской области



Утверждаю
Директор школы
_____ Е.В.Барабаш

Рабочая программа дополнительного образования
« Клуб здоровья и безопасности »

Количество часов:157,5час.

Количество часов в неделю:4,5 часа

Составил:
преподаватель дополнительного образования Фомкина Н.А..

Пояснительная записка

Программа курса « **Клуба здоровья и безопасности**» разработана в рамках Федерального закона «О безопасности дорожного движения», закона Российской Федерации «О безопасности», «Правил безопасного поведения учащихся на улицах и дорогах» и расширить знания учащихся о строении человека и о мерах оказания первой помощи.

Актуальность

Во-первых, среди всех опасностей природного и антропогенного характера особо выделяется проблема безопасности дорожного движения. В списке причин гибели людей от несчастных случаев первую строчку твердо занимает дорожно-транспортный травматизм. Каждый год свыше 20 тысяч детей в возрасте до 16 лет становятся участниками дорожно-транспортных происшествий. Количество погибших ежегодно увеличивается, свыше 80% из общего числа пострадавших детей становятся инвалидами. К сожалению, изучение Правил дорожного движения (ПДД) в курсе ОБЖ и во внеклассной работе классных руководителей в полной мере не дает положительного результата в безопасном поведении детей на дорогах. Анализ дорожно-транспортных происшествий за последние годы выявил низкий уровень подготовки участников дорожного движения, отсутствие системы непрерывной подготовки к безопасному поведению на дорогах. Программа дополнительного образования Точки роста «Клуба здоровья и безопасности» будет способствовать воспитанию полноценного участника дорожного движения, формированию транспортной культуры и выработку правильных навыков и привычек поведения на проезжей части и оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях.

Во-вторых, обучение школьников культуре поведения на улице тесно связано с развитием у детей ориентировки в пространстве.

В-третьих, программа позволит воспитать в детях такие качества, как дисциплинированность, внимание, собранность, ответственность, осторожность, уверенность, мужество, отзывчивость, сострадание. Ведь часто именно отсутствие их у человека становится причиной дорожных происшествий

Новизна программы.

В учебных планах и регионального, и федерального уровня отсутствуют часы на изучение правильного вождения велосипеда. А ведь каждый второй школьник имеет велосипед и после самостоятельного обучения ребенок, слабо владея навыками вождения на велосипеде и практически не зная правил дорожного движения, выезжает на проезжую часть, становясь потенциально опасным водителем или потенциальной жертвой. **Данная программа подразумевает именно подготовку юных велосипедистов к безопасному движению на дороге и оказанию первой медицинской помощи при травмах**

Цель: создать условия для формирования личности безопасного типа.

Задачи:

- научить правилам дорожного движения и особенностям восприятия дорожной обстановки;

- обучить фигурному вождению велосипеда;
- сформировать умение безопасного поведения в различных дорожнотранспортных ситуациях;
- воспитать безопасную личность.
 - расширить знания учащихся о строении организма человека, особенности его физиологии
 - развивать умения учащихся оказывать первую помощь
 - привитие навыков здорового образа жизни
 - повышение интереса к учению

Принципы реализации:

- Принцип программно-целевого подхода, направленный на практический результат
- Принцип доступности знаний, их расшифровка и конкретизация с учетом особенностей познавательной деятельности
- Принцип актуализации знаний и умений, мотивированность всех ситуаций с точки зрения реальных потребностей детей данного возраста
- Принцип индивидуализации и дифференциации
- Принцип здоровьесбережения
- Принцип непрерывности

Программа рассчитана на 3 года обучения, возраст 10-12 лет. Принимаются ребята, активно интересующиеся автомобилями, вождением велосипеда, изъявившие желание участвовать в работе по пропаганде ПДД и предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Школьники не только обучаются сами, но и передают свои знания другим: участвуют в различных соревнованиях, в том числе «Безопасное колесо», работают с учащимися начальной школы, разрабатывают наглядные пособия, площадки для вождения велосипеда и т. п.

Время обучения – 157,5 часов в год.

Особенности программы.

Особенностью программы является то, что тесное взаимодействие всех участников с сотрудниками ГИБДД позволит создать условия для формирования безопасного образовательного пространства в школе и ее социальном окружении.

В программе предусмотрено обучение детей не только правилам дорожного движения (далее - ПДД), но и основам: оказания первой медицинской помощи, владения навыками коммуникативной компетенции. Детей психологически и физически готовят к принятию адекватных решений в любых ситуациях.

Кроме этого, программа представляет собой пропедевтический курс введения в автомобильное дело, которое учащиеся школы будут изучать в старших классах.

Программа имеет четкую практическую направленность.

На занятиях, общаясь друг с другом и с педагогом, обучающиеся:

- овладевают знаниями по ПДД, этике поведения на дороге;

- участвуют в повседневной жизни коллектива;
- получают знания, непосредственно относящиеся к охране жизни и здоровья;
- привлекаются к участию в пропаганде ПДД среди детей и подростков. **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 информационнокоммуникационных 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 учетом 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, объем 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.

Обучение на занятиях должно базироваться на взаимосвязанных дидактических принципах сознательности, активности, систематичности, постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Обязательно предусматривается медико-психологическое сопровождение, предполагающее:

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

Закончив данный курс дети уверенно будут чувствовать себя на проезжей части.

По окончании курса у учащихся должна быть сформирована личность безопасного типа.

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 разезд, 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 должны уметь: фигурно водить велосипед, преодолевать на велосипеде естественные и искусственные препятствия, оказывать на 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.

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№	Тема	Количество часов
1.	Транспортные средства. Решение билетов.	4
2.	Участники дорожного движения. Решение билетов.	2,5
3.	Общее знакомство с организмом человека. Общий план строения. Значение скелета. Защитные функции кожи. Почему необходимо заботиться о коже. Функции костей. Отделы тела.	4
4.	Дороги и их элементы, прилегающие территории, перекрестки, населенные пункты. Решение билетов.	2,5

5.	Оказание первой помощи при механических травмах. Ушибы и растяжения. Травматические вывихи. Закрытые переломы костей. Открытые переломы костей.	4
6.	Средства организации и регулирования дорожного движения Решение билетов.	4
7.	Строение позвоночника. Закрытые повреждения позвоночника. Строение и значение черепа. Первая помощь при переломе основания черепа. Первая помощь при обмороке. Сотрясение головного мозга. Перелом верхней и нижней челюсти. Вывих нижней челюсти	4
8.	Применение аварийной сигнализации. Применение знака аварийной остановки. Решение билетов.	4
9.	Начало движения, маневрирование Решение билетов.	4
10.	Строение грудной клетки. Защитные свойства грудной клетки Первая помощь при травмах грудной клетки. Ушиб. Перелом ребер. Первая помощь при переломе ключицы. Понятие синдрома длительного сдавливания. Первая помощь при ранениях. Как оказать первую помощь при ранениях грудной клетки.	4,5
11.	Расположение транспортных средств на проезжей части Решение билетов.	4
12.	Кожа строение и значение. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Химические ожоги. Как оказать первую помощь при ожоге кислотой и щелочью.	4
13.	Скорость движения. Решение билетов.	4
14.	Солнце - наш друг или враг? Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Меры профилактики.	4
15.	Обгон и встречный разъезд. Решение билетов.	4

16.	Какие опасности бывают летом? Первая помощь пострадавшему при утоплении. Правила поведения в лесу. Как оказать первую помощь при укусах змей и домашних животных.	4
17.	Остановка, стоянка, вынужденная остановка Решение билетов.	4
18.	Первая помощь пострадавшему при отравлении. Отравления кислотами и щелочами. Отравления угарным газом. Как оказать первую помощь при пищевых отравлениях (отравление грибами и ягодами, алкогольное отравление).	4,5
19.	Проезд перекрестков Решение билетов.	2
20.	Значение крови в организме. Сердце человека. Как работает сердце. Какие сосуды есть в нашем организме. Значение артерий, вен, капилляров.	6
21.	Пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств. Решение билетов.	4
22.	Виды кровотечений. Первая помощи при кровотечениях. Методы остановки внешних кровотечений. Временная остановка артериального кровотечения максимальным сгибанием конечности. Наложение жгута. Наложение жгута на шею при ранении сосудистого пучка. Наложение жгута - закрутки. Наложение давящей повязки. Первая помощь при носовом кровотечении.	6
23.	Движение через железнодорожные пути. Решение билетов.	4
24.	Основные виды повязок. Правила наложения бинтовых повязок (повязка на предплечье, повязка на один палец кисти, повязки на коленный сустав, на грудную полость, голеностопный сустав).	4
25.	Движение по автомагистралям. Решение билетов.	3
26.	Косыночные повязки (на предплечье, кисть, на теменную и затылочную область головы).	3
27.	Движение в жилых зонах. Решение билетов.	4

28.	Иммобилизация и транспортировка пациента в стационар. Правила наложения транспортных шин. Возможные ошибки при наложении транспортных шин.	4
29.	Приоритет маршрутных транспортных средств. Решение билетов.	3
30.	Сердечно - легочная реанимация. Основные элементы реанимации: обеспечение свободной проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, непрямой (закрытый) массаж сердца.	4
31.	Пользование внешними световыми приборами и звуковыми сигналами. Решение билетов.	2
32.	Практическое занятие. Наложение повязки на затылок, спиральная повязка ,иммобилизация шинами Крамера, транспортировка пострадавшего на замке из трех рук, рана головы (повязка чепец). Травма плеча с артериальным кровотечением.	4
33.	Буксировка механических транспортных средств. Решение билетов.	2
34.	Практическое занятие. Закрытый перелом голени. Иммобилизация тремя шинами Крамера. Остановка кровотечения жгутом - закруткой.	4
35.	Дополнительные требования к движению велосипедов и мопедов	4
36.	Решение ситуационных билетов	4
37.	Основы доврачебной медицинской помощи Решение билетов.	6
38.	Фигурное вождение велосипеда	4
39.	Преодоление на велосипеде естественных препятствий	4
40.	Преодоление на велосипеде искусственных препятствий	4
41.	Участие в акциях по пропаганде безопасного движения	2,5
	Итого:	157,5 часов

Модуль 1

«Правила дорожного движения»

1. Транспортные средства

- Виды транспортных средств.
2. Участники дорожного движения
 - Водитель. Обязанности водителя
 - Пешеход. Обязанности пешехода
 - Пассажиры. Обязанности пассажиров
 3. Дороги и их элементы, прилегающие территории, перекрестки, населенные пункты
 - Дороги и их элементы. Проезжая часть. Разделительная полоса. Полоса движения
 - Тротуар. Прилегающие территории. Перекрестки.
 - Границы перекрестков. Пересечение проезжих частей на перекрестках. Населенные пункты.
 4. Средства организации и регулирования дорожного движения
 - Дорожные знаки. Предупреждающие знаки
 - Дорожные знаки. Знаки приоритета
 - Дорожные знаки. Предписывающие знаки
 - Дорожные знаки. Информационно-указательные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации
 - Случаи, когда значения временных дорожных знаков противоречат указаниям стационарных знаков. Дорожная разметка и ее характеристики. Горизонтальная разметка
 - Случаи, когда значение временных дорожных знаков и линий временной разметки противоречат значениям линий постоянной разметки. Вертикальная разметка. Светофорное регулирование. Значение круглых сигналов светофора выполненных в виде стрелок. Пешеходные светофоры для велосипедистов. Светофоры для регулирования движения через железнодорожные переезды
 - Распределение приоритета между участниками дорожного движения. Главная и второстепенная дороги. «Правило правой руки»
 - Действие водителя при запрещающим сигнале светофора (кроме реверсивного) или регулировщика. Приоритет транспортных средств, подающих специальные сигналы. Транспортные средства, оборудованные маячками синего или синего и красного цвета и специальным звуковым сигналом. Транспортные средства, оборудованные маячками желтого или оранжевого цвета. Транспортные средства, оборудованные маячками белолунного цвета и специальным звуковым сигналом
 5. Применение аварийной сигнализации. Применение знака аварийной остановки
 - Применение аварийной сигнализации.
 - Применение знака аварийной остановки.
 6. Начало движение, маневрирование

- Сигналы, подаваемые перед началом движения, остановкой и при маневрировании. Въезд на прилегающие территории и выезд с них.
- Перестроение транспортных средств
- Повороты, развороты и движение задним ходом. Расположение на проезжей части перед поворотом или разворотом. Траектория движения при повороте на перекрестках. Поворот налево и разворот вне перекрестка
- Место, где запрещен поворот. Место, где запрещен поворот. Движение задним ходом. Полоса торможения и разгона

7. Расположение транспортных средств на проезжей части

- Число полос движения. Двустороннее движение по дорогам с четырьмя и более полосами. Двустороннее движение по дорогам с тремя полосами движения. Дороги, на которых водители обязаны вести транспортные средства по возможности ближе к правому краю проезжей части
- Дороги, на которых водители имеют право двигаться по наиболее удобной для них полосе. Расположение транспортных средств при интенсивном движении. Выезд на левую полосу с тремя и более полосами движения в данном направлении
- Расположение на проезжей части тихоходных транспортных средств. Движение безрельсовых транспортных средств по трамвайным путям. Особенности движения транспортных средств по дорогам без разделительной полосы на дорогах с реверсивным движением
- Движение транспортных средств по тротуарам, обочинам и пешеходным дорожкам. Интервал и дистанция

8. Скорость движения

- Общие правила выбора скорости движения.
- Максимальная разрешенная скорость движения транспортных средств.

9. Обгон и встречный разъезд □ Обгон. Подготовка к обгону. Техника выполнения обгона. Участки дорог, на которых обгон запрещен

- Встречный разъезд. Встречный разъезд на равнинных участках дорог. Встречный разъезд на уклонах обозначенных знаками 1.13 и 1.14

10. Остановка, стоянка, вынужденная остановка

- Виды прекращения движения. Преднамеренное прекращение движения. Технологическое (служебное) прекращение движения. Вынужденная остановка. Выбор места для преднамеренного прекращения движения
- Подготовка к преднамеренному прекращению движения. Преднамеренное прекращение движения на левой стороне дороги. Преднамеренное прекращение движения на тротуаре
- Места, где остановка запрещена. Места, в которых стоянка запрещена

11. Проезд перекрестков

- Определение регулируемых и нерегулируемых перекрестков. Общие правила проезда перекрестков. Регулируемые перекрестки

- Проезд перекрестков, движением на которых управляет регулировщик. Проезд перекрестков со светофорным регулированием
- Преимущество трамваев на регулируемых перекрестках. Нерегулируемые перекрестки. Нерегулируемые перекрестки неравнозначных дорог. Нерегулируемые перекрестки равнозначных дорог

12. Пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств

- Проезд пешеходных переходов. Проезд мест остановок маршрутных транспортных средств. Проезд мимо транспортных средств, предназначенного для перевозки детей
- Движение через железнодорожные пути
- Приближение к железнодорожному переезду. Места прекращения движения в случаях, когда движение через переезд запрещено. Вынужденная остановка на железнодорожном переезде

13. Движение по автомагистралям

- Въезд на автомагистрали и выезд с них. Особенности маневрирования на автомагистралях. Прекращение движения на автомагистрали

14. Движение в жилых зонах

15. Приоритет маршрутных транспортных средств

16. Пользование внешними световыми приборами и звуковыми сигналами

- Пользование внешними световыми приборами. Внешние световые приборы транспортных средств. Темное время суток и условия недостаточной видимости. Правила пользования внешними световыми приборами. Пользование звуковыми сигналами

17. Буксировка механических транспортных средств

- Общие правила и способы буксировки. Случаи запрещение буксировки

18. Дополнительные требования к движению велосипедов и мопедов

19. Решение ситуационных билетов

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

Модуль 2

Содержание теоретического блока «Основы доврачебной медицинской помощи»

1. Понятие о травмах и объеме первой помощи.
2. Раны и кровотечение.
3. Травматический шок.
4. Синдром длительного сдавливания.
5. Правила наложения повязок.
6. Закрытые травмы.
7. Повреждение головы и лица.
8. Повреждение груди.

9. Повреждение органов брюшной полости.
10. Повреждение позвоночника.
11. Повреждение конечностей.
12. Электротравма.
13. Ожоги.
14. Отморожение.
15. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

Содержание практического блока

1. Общая физическая подготовка
2. Вождение велотранспортных средств
 - Фигурное вождение велосипеда
 - Преодоление на велосипеде естественных препятствий
 - Преодоление на велосипеде искусственных препятствий
3. Основы оказания первой доврачебной помощи
4. Подготовка к соревнованиям, конкурсам, участию в акциях по пропаганде безопасного движения

Методическое обеспечение

Данная программа опирается на Сборник 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, В.А.Горский, К.Е.Грибанова, А.А.Журин под ред. А.А.Журина, М., ИСМО РАО, 2006 год.

Издание подготовлено в рамках проекта «Мероприятия, направленные на повышение правового сознания и предупреждение опасного поведения участников дорожного движения» Федеральной целевой программы «Повышение безопасности дорожного движения»

В сборнике представлены методические рекомендации по организации учебно-воспитательной работы, направленной на формирование у детей и подростков устойчивых стереотипов безопасного поведения на улицах и дорогах. Содержание,

формы, методы и средства обучения и воспитания, представленные в методических рекомендациях, отобраны с учетом психологических и психофизиологических особенностей учащихся соответствующих возрастов и социальных групп. Пособие адресовано руководителям органов управления образованием, образовательных учреждений дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего и дополнительного образования, методистам, учителям, воспитателям, студентам педагогических вузов.