

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Бузулука
«Центр детского творчества «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю:

Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»

О.Ю. Гостева

Приказ № 01-07/135

от «28» августа 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«В мире ПДД»
(творческое объединение «В мире ПДД»)**

Возраст детей: 7 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 144

Автор-составитель:
Мусенова Жанара Муратовна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бузулук, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	4
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Объем и сроки освоения программы	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	5
	1.8. Режим занятий	5
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
	3.1. Учебный план	6
	3.2. Содержание учебного плана	7
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	21
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	22
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	22
6.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	24
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	28
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы	30
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)	35
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	37

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Направленность программы – *социально-гуманитарная*.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказа №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Указа Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказа Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

– Постановления администрации города Бузулука №2634-П от 22.11.2024 «Об утверждении административного регламента предоставления услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе», оказываемой на территории муниципального образования город Бузулук Оренбургской области»;

– Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Бузулука «Центр детского творчества «Радуга» (утвержден Приказом Управления образования администрации города Бузулука от 26.03.2021 г. №01-09/126);

– Положения о социально-гуманитарном отделе.

1.2 Уровень освоения

Программа реализуется на базовом уровне. Базовый уровень предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3. Актуальность программы

В современных условиях актуальность программы «В мире ПДД» обусловлена ее практической значимостью в связи с недостаточным количеством часов, выделенных в рамках начального общего образования на изучение правил дорожного движения.

1.4. Отличительные особенности программы

В процессе разработки данной программы были проанализированы: программа внеурочной деятельности «Дорожная карусель» (Воротынцева О.А., г. Сорочинск), дополнительная образовательная программа «Дорожная азбука» (Павловская С.С., г. Луховицы Московской области), программа дополнительного образования «Дети – Дорога – Жизнь» (Борзаков Д.В., Ставропольский край).

Отличие данной программы от существующих программ заключается в следующем:

– основное количество часов отведено практическим занятиям с применением интерактивных форм и методов обучения, включение учащихся в пропаганду безопасности дорожного движения;

– в ходе изучения разделов программы обеспечивается разноуровневое обучение:

1. уровень частичного понимания (материал изучается в ознакомительном плане с рассмотрением простейших ситуаций),

2. уровень понимания (материал рассматривается углубленно с рассмотрением различных нюансов),

3. уровень глубокого понимания и наличия навыков практического применения (повторение материала в процессе прохождения тестов, компьютерных программ и ситуативного метода).

1.5. Адресат программы

Занятия по программе проводятся в разновозрастных группах. В группы принимаются обучающиеся в возрасте от 7 до 10 лет. Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «В мире ПДД» рассчитана на один год обучения – 144 часа.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная. Основной организационной формой является учебное занятие. Основными формами организации деятельности учащихся в рамках образовательного процесса являются: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В мире ПДД» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформе «Сферум».

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (онлайн-консультации, конференции, мастер-классы, виртуальные экскурсии, просмотр видеороликов и образовательных сюжетов, конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ и др.) и технических средств обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире ПДД» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 4 часа.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование основ безопасного образа жизни обучающихся посредством изучения правил дорожного движения.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- воспитывать сопереживание, уважение и доброжелательность;
- соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- воспитывать бережное отношение к физическому и психическому здоровью;
- проявлять активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Развивающие:

- развивать умение устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делает выводы;
- развивать умение прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- развивать умение анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- развивать умение корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- развивать умение планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий.

Образовательные:

- углублять знания о правилах дорожного движения;
- углублять знания в сфере пропаганды безопасности дорожного движения в коллективе сверстников;
- обучать навыкам оказания первой помощи «пострадавшим в ДТП»;
- формировать навыки фигурного вождения велосипеда и преодоления отдельных препятствий, технического обслуживания транспортных средств.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
------------------	-------------	--------	----------	-----------------------------

Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (викторина)
1. Юный пешеход	20	10	10	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
2. Юный пассажир	22	10	12	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
3. Юный регулировщик	22	12	10	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, викторина, практическая работа
4. Юный санитар	28	14	14	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа, промежуточная аттестация (соревнования)
5. Юный велосипедист	48	14	34	Педагогическое наблюдение, опрос, практическая работа, тестирование
Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (коллективно-творческое дело)
ИТОГО:	144	61	83	

3.2. Содержание учебного плана

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): организационные вопросы. Просмотр видеоролика «Опасности на дороге». Инструктаж по вопросам комплексной безопасности (антитеррористической и противопожарной направленностей, о порядке действий населения при звучании сигнала «Воздушная тревога», о правилах поведения вблизи водоемов, железнодорожного полотна, автодороги, в местах массового пребывания).

Практика (1 час): входная диагностика (викторина).

РАЗДЕЛ 1. «ЮНЫЙ ПЕШЕХОД» (20 ЧАСОВ)

Тема 1.1. ПДД для пешеходов (10 часов)

Теория (4 часа): дорожные знаки; дорожная разметка. Правила движения пешеходов по тротуару, обочине, краю проезжей части. Правила перехода дороги в различных ситуациях.

Практика (6 часов): моделирование ситуаций «Дорожные ситуации – «ловушки». Экскурсия «Правила безопасного поведения на дороге».

Тема 1.2. Безопасная дорога (10 часов)

Теория (6 часов): особенности движения в сумерки, в темное время суток и в условиях недостаточной видимости. Неблагоприятные погодные условия. Роль световозвращающих элементов в безопасном передвижении на дороге. Построение схемы маршрута «Дом-школа-дом».

Практика (4 часа): экскурсия «Маршрут от дома до школы». Конкурсная программа «Посвящение в пешеходы».

РАЗДЕЛ 2. «ЮНЫЙ ПАССАЖИР» (22 ЧАСА)

Тема 2.1. Правила для пассажиров маршрутного и легкового транспорта (10 часов)

Теория (6 часов): ПДД для пассажиров. Перевозка детей с использованием ремней безопасности и детских удерживающих устройств. Культура поведения пассажира в транспорте.

Практика (4 часа): моделирование ситуаций «Основные виды нарушений правил поведения пассажиров». Просмотр мультфильма «Ремни безопасности».

Тема 2.2. Шесть этапов поездки в маршрутном транспорте (12 часов)

Теория (4 часа): ожидание транспорта и движение на посадку. Посадка в транспорт и поездка. Высадка из транспорта и движение после высадки.

Практика (8 часов): лекторий «Безопасность пассажира в разное время года». Просмотр и анализ видео- и фотоматериалов «Опасные ситуации на остановках маршрутных транспортных средств». Моделирование ситуаций «Ожидание транспорта и движение на посадку», «Посадка в транспорт и поездка», «Высадка из транспорта и движение после высадки».

РАЗДЕЛ 3. «ЮНЫЙ РЕГУЛИРОВЩИК» (22 ЧАСА)

Тема 3.1. Регулирование дорожного движения (12 часов)

Теория (8 часов): дорожные знаки; дорожная разметка. Дорожное оснащение. Виды, назначение, принцип работы светофора. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Сигналы регулировщика для пешеходов. Сигналы регулировщика для водителей. Приоритетность сигналов регулировщика.

Практика (4 часа): КВН «Дорога в Изумрудный город». Экскурсия «Регулируемые и нерегулируемые перекрестки».

Тема 3.2. Правила перехода и проезда перекрестка (10 часов)

Теория (4 часа): правила перехода и проезда регулируемого и нерегулируемого перекрестков.

Практика (6 часов): подготовка презентации «Виды нарушений ПДД на регулируемых и нерегулируемых перекрестках». Турнир эрудитов «Безопасный перекресток».

РАЗДЕЛ 4. «ЮНЫЙ САНИТАР» (28 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП» (18 часов)

Теория (10 часов): алгоритм действий в неотложных ситуациях. Первичный осмотр пострадавшего и оценка его состояния. Основные медицинские и подручные средства оказания первой помощи пострадавшим. Травмы при ДТП. Классификация ран и их осложнений. Черепно-мозговые травмы. Шоковое состояние. Обморок. Переломы. Ожоги. Обморожения. Солнечный и тепловой удары.

Практика (8 часов): мастер-класс «Отработка порядка действий при оказании первой помощи "пострадавшим в ДТП"». Практикум «Определение признаков жизни пострадавшего», «Определение места и вида кровотечения», «Определение признаков перелома костей конечностей», «Определение признаков повреждения костей таза, позвоночника, ребер и грудины». Отработка наложения стерильных повязок на различные части тела. Отработка наложения жгута и шины. Практикум «Реанимация по

системе ABC (непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких)»).

Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавших (10 часов)

Теория (4 часа): общие правила транспортировки пострадавших; положение пострадавших при транспортировке.

Практика (6 часов): мастер-класс «Транспортировка пострадавших с использованием подручных средств», «Транспортировка пострадавших с использованием носилок». Практикумы «Положение пострадавшего при транспортировке» (устойчивое боковое положение, с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами), «Положение пострадавшего при транспортировке» («лягушка» с подложенными под колени валиком, сидя или полусидя). Решение программированных билетов «Знатоки основ оказания первой помощи». Промежуточная аттестация (соревнования).

РАЗДЕЛ 5. «ЮНЫЙ ВЕЛОСИПЕДИСТ» (48 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Велосипедист – участник дорожного движения (14 часов)

Теория (4 часа): требования к движению велосипедистов по дороге, вне населенных пунктов. Построение схемы передвижения на велосипеде по маршруту «Дом-школа-дом».

Практика (10 часов): лекторий «Предупредительные сигналы, подаваемые велосипедистом при движении». Экскурсия «Знаки дорожного движения и дорожная разметка для велосипедистов». Моделирование ситуаций «Нарушение ПДД велосипедистами». Практикум «Безопасность на двухколесном транспорте».

Тема 5.2. Общее устройство велосипеда (14 часов)

Теория (6 часов): устройство велосипеда. Проверка технического состояния и снаряжения велосипеда. Апгрейд велосипеда.

Практика (8 часов): практикумы «Проверка технического состояния», «Проверка снаряжения велосипеда». Мастер-классы «Техническое обслуживание велосипеда», «Ремонт велосипеда в пути».

Тема 5.3. Вождение велосипеда и СИМ (20 часов)

Теория (4 часа): средства индивидуальной мобильности (СИМ), предупредительные сигналы об остановке, торможении, повороте и развороте. Правила маневрирования. Преодоление препятствий на велосипеде.

Практика (16 часов): практикумы «Отработка сигналов рукой при движении на велосипеде и электросамокате», «Проезд различных перекрестков», «Круговое движение», «Движение по установленному маршруту и с выбором маршрута», «Групповое движение по площадке по маршруту на время с отметкой на заданных контрольных пунктах (КП)». Решение программированных билетов «Знатоки основ вождения велосипеда». Мастер-классы по отработке элементов вождения «Начало движения», «Движение в медленном темпе», «Сохранение равновесия», «Техника педалирования», «Использование ножного и ручного тормоза», «Движение по прямой и зигзагами», «Техника преодоления отдельных препятствий»; мастер-классы по отработке элементов фигурного вождения

велосипеда «Круг», «Змейка», «Восьмерка», «Слалом», «Перенос предмета», «Желоб», «Кривая дорожка», «Квадрат», «Зауженная дорожка».

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): итоговая аттестация (коллективно-творческое дело).

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину формирования культуры безопасного образа жизни обучающихся.

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- проявляет сопереживание, уважение и доброжелательность;
- соблюдает правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- имеет бережное отношение к физическому и психическому здоровью;
- проявляет активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- устанавливает причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делает выводы;
- прогнозирует возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- анализирует и создает текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- корректно и аргументированно высказывает свое мнение;
- планирует действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивает последовательность выбранных действий.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила дорожного движения;

умеет:

- организовывать деятельность по пропаганде безопасности дорожного движения в коллективе сверстников;
- оказывать первую помощь «пострадавшим в ДТП»;

– владеет навыками фигурного вождения велосипеда и преодоления отдельных препятствий, технического обслуживания транспортных средств.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
1.	Сентябрь	1	12.10-13.50	Комбинированное занятие	2	Вводное занятие	МОАУ «СОШ №3»	Опрос При дистанц. форме: опрос (группа vk)
2.	Сентябрь	2	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	ПДД для пешеходов	МОАУ «СОШ №3»	Тестирование При дистанц. форме: онлайн тест (гугл форма)
3.	Сентябрь	8	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	ПДД для пешеходов	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: обсуждение просмотренного (группа vk)
4.	Сентябрь	9	12.10-13.50	Практическое занятие	2	ПДД для пешеходов	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
5.	Сентябрь	15.09	12.10-13.50	Практическое занятие	2	ПДД для пешеходов	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
6.	Сентябрь	16.09	12.10-13.50	Практическое занятие	2	ПДД для пешеходов	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
7.	Сентябрь	22.09	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Безопасная дорога	МОАУ «СОШ №3»	Разработка сценария игровой программы При дистанц. форме: разработка сценария онлайн
8.	Сентябрь	23.09	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Безопасная дорога	МОАУ «СОШ №3»	Обсуждение При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
9.	Сентябрь	29.09	12.10-13.50	Теоретическое	2	Безопасная дорога	МОАУ	Беседа

				занятие			«СОШ №3»	При дистанц. форме: беседа (группа вк)
10.	Сентябрь	30.09	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Безопасная дорога	МОАУ «СОШ №3»	Тестирование При дистанц. форме: онлайн тестирование
11.	Октябрь	06.10	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Безопасная дорога	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
12.	Октябрь	07.10	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Правила для пассажиров маршрутного и легкового транспорта	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
13.	Октябрь	13.10	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Правила для пассажиров маршрутного и легкового транспорта	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
14.	Октябрь	14.10	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Правила для пассажиров маршрутного и легкового транспорта	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа вк)
15.	Октябрь	20.10	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Правила для пассажиров маршрутного и легкового транспорта	МОАУ «СОШ №3»	Опрос При дистанц. форме: опрос (группа вк)
16.	Октябрь	21.10	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Правила для пассажиров маршрутного и легкового транспорта	МОАУ «СОШ №3»	Письменный опрос При дистанц. форме: письменный опрос (фотоотчет)

17.	Октябрь	27.10	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Шесть этапов поездки в маршрутном транспорте	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа вк)
18.	Октябрь	28.10	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Шесть этапов поездки в маршрутном транспорте	МОАУ «СОШ №3»	Обсуждение При дистанц. форме: обсуждение (группа вк)
19.	Ноябрь	03.11	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Шесть этапов поездки в маршрутном транспорте	МОАУ «СОШ №3»	Обсуждение При дистанц. форме: обсуждение (группа вк)
20.	Ноябрь	10.11	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Шесть этапов поездки в маршрутном транспорте	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
21.	Ноябрь	11.11	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Шесть этапов поездки в маршрутном транспорте	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа вк)
22.	Ноябрь	17.11	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Регулирование дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме: обсуждение (группа вк)
23.	Ноябрь	18.11	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Регулирование дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Обсуждение При дистанц. форме: обсуждение (группа вк)
24.	Ноябрь	24.11	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Регулирование дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
25.	Ноябрь	25.11	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Регулирование дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:

26.	Декабрь	01.12	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Регулирование дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа vk)
27.	Декабрь	02.12	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Регулирование дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Выполнение упражнения При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
28.	Декабрь	08.12	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Правила перехода и проезда перекрестка	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа vk)
29.	Декабрь	09.12	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Правила перехода и проезда перекрестка	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
30.	Декабрь	15.12	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Правила перехода и проезда перекрестка	МОАУ «СОШ №3»	Опрос При дистанц. форме: опрос (группа vk)
31.	Декабрь	16.12	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Правила перехода и проезда перекрестка	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
32.	Декабрь	22.12	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Правила перехода и проезда перекрестка	МОАУ «СОШ №3»	Мини-выставка При дистанц. форме: фотоотчет работ
33.	Декабрь	23.12	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП»	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
34.	Декабрь	29.12	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)

						ДТП»		
35.	Декабрь	30.12	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП»	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа vk)
36.	Январь	12.01	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП»	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
37.	Январь	13.01	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП»	МОАУ «СОШ №3»	Обсуждение При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
38.	Январь	19.01	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП»	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
39.	Январь	20.01	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП»	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
40.	Январь	26.01	12.10-13.50	Практическое	2	Последовательность	МОАУ	Беседа

				занятие		действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП»	«СОШ №3»	При дистанц. форме: беседа (группа vk)
41.	Январь	27.01	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Последовательность действий при оказании первой помощи «пострадавшим в ДТП»	МОАУ «СОШ №3»	Выполнение упражнения При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
42.	Февраль	02.02	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавших	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа vk)
43.	Февраль	03.02	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавших	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
44.	Февраль	09.02	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавших	МОАУ «СОШ №3»	Опрос При дистанц. форме: опрос (группа vk)
45.	Февраль	10.02	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавших	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
46.	Февраль	16.02	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Способы транспортировки пострадавших	МОАУ «СОШ №3»	Мини-выставка При дистанц. форме: фотоотчет работ
47.	Февраль	17.02	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Велосипедист – участник дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
48.	Февраль	24.02	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Велосипедист – участник	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:

						дорожного движения		обсуждение (группа вк)
49.	Март	02.03	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Велосипедист – участник дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме: обсуждение (группа вк)
50.	Март	03.03	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Велосипедист – участник дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа вк)
51.	Март	09.03	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Велосипедист – участник дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме: обсуждение (группа вк)
52.	Март	10.03	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Велосипедист – участник дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Обсуждение При дистанц. форме: обсуждение (группа вк)
53.	Март	16.03	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Велосипедист – участник дорожного движения	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
54.	Март	17.03	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Общее устройство велосипеда	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме:
55.	Март	23.03	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Общее устройство велосипеда	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа вк)
56.	Март	24.03	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Общее устройство велосипеда	МОАУ «СОШ №3»	Выполнение упражнения При дистанц. форме: обсуждение (группа вк)
57.	Март	30.03	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Общее устройство велосипеда	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа

								(группа vk)
58.	Март	31.03	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Общее устройство велосипеда	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
59.	Апрель	06.04	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Общее устройство велосипеда	МОАУ «СОШ №3»	Опрос При дистанц. форме: опрос (группа vk)
60.	Апрель	07.04	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Общее устройство велосипеда	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
61.	Апрель	13.04	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Вожделение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Мини-выставка При дистанц. форме: фотоотчет работ
62.	Апрель	14.04	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Вожделение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
63.	Апрель	20.04	12.10-13.50	Теоретическое занятие	2	Вожделение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
64.	Апрель	21.04	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Вожделение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Педагогическое наблюдение При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
65.	Апрель	27.04	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Вожделение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа vk)
66.	Апрель	28.04	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Вожделение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Выполнение упражнения При дистанц. форме: обсуждение (группа vk)
67.	Май	04.05	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Вожделение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Беседа При дистанц. форме: беседа (группа vk)
68.	Май	05.05	12.10-13.50	Практическое	2	Вожделение	МОАУ	Творческое задание

				занятие		велосипеда и СИМ	«СОШ №3»	При дистанц. форме: творческое задание онлайн
69.	Май	11.05	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Вождение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Опрос При дистанц. форме: опрос (группа vk)
70.	Май	12.05	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Вождение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
71.	Май	18.05	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Вождение велосипеда и СИМ	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн
72.	Май	19.05	12.10-13.50	Практическое занятие	2	Итоговое занятие	МОАУ «СОШ №3»	Творческое задание При дистанц. форме: творческое задание онлайн

2. Условия реализации программы

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Учебный кабинет, площадка для отработки практических навыков вождения велосипеда.

2. Оснащение кабинета: стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи.

3. Техническое оборудование: компьютер, принтер, проектор, экран, доска, велосипеды для отработки практических навыков вождения, светофоры транспортные с пешеходным переходом (стойка, основание), дорожное покрытие «четырёхсторонний перекресток» с нанесенной дорожной разметкой и утяжеленными элементами, знаки дорожные с креплением, стойки под дорожный знак (переносные), основания под дорожные знаки (переносные), доска магнитно-маркерная двухсторонняя «Азбука дорожного движения» для моделирования различных дорожных ситуаций и т.п.

3. Формы контроля и аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входная диагностика (входной контроль) проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей обучающихся.

Форма:

- викторина.

Текущий контроль осуществляется на занятиях для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическая работа.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

- соревнования.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися программы (всего периода обучения по программе).

Форма:

- коллективно-творческое дело.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- материалы практических работ;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы аттестации.

4. Оценочные материалы

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире ПДД» разработаны оценочные материалы (Приложение 2).

При реализации программы используется несколько видов контроля:

- входная диагностика проводится в форме упражнений в начале каждого года для определения уровня развития обучающихся (в дистанционном формате – фото- или видеоотчет);

- текущий контроль – определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих и опережающих обучение. Во время текущего контроля используется педагогическое наблюдение, упражнения, комплекса упражнений (в дистанционной форме – видеоотчет);

- итоговая диагностика – проводится в конце каждого учебного года с целью определения изменения уровня развития обучающихся, определения результатов обучения, индивидуального уровня обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме выполнения комплекса упражнений (в дистанционной форме – видеоотчет).

5. Методическое обеспечение

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, учение, общение, творчество. На разных этапах обучения применяются формы, методы и приемы с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. При этом соблюдаются следующие правила:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов членов группы;
- необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: сотрудничество детей и педагога.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера труда;
- научности (соблюдение строгой технической терминологии, символики и др.);
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности и посильности;
- творческой самостоятельности ребенка при руководящей роли педагога;
- наглядности.

При реализации программы используются разнообразные образовательные технологии:

- технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества;
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся: игровые технологии, проблемное обучение;
- здоровьесберегающие технологии - отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания; рациональная организация учебного процесса, соответствие возрастным возможностям ребенка;
- технология личностно ориентированного образовательного процесса.

Программа предусматривает использование активных и интерактивных форм и методов работы, таких как мозговой штурм, учебно-исследовательский метод, работа с информацией, практическая работа.

В работе используются разнообразные методы обучения: объяснительно-иллюстративный (информационно-рецептивный), репродуктивный, проблемное изложение, частично-поисковый.

Правильное сочетание разных методов обучения обеспечивает получение необходимых знаний, умений и навыков, активизирует их мышление.

Для реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организованное рабочее место педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформе «Сферум» в форме мастер-классов, викторин, видео экскурсий, индивидуальных офлайн занятий с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ.

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются – журналы, книги, подборки рисунков, видеороликов, цифровые образовательные ресурсы. Как устроено рабочее место учащегося педагог обсуждает с учащимися или его родителями. При планировании онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на учащегося целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др.). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению

ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут проводится гимнастика для глаз через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления (Приложение 3).

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. При проведении занятия предусмотрены физкультминутки. Своевременное их проведение способствует, помимо предупреждения локального утомления, также и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока) (Приложение 4).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог вносит корректировки в части форм обучения, технических средств обучения.

6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания – создание оптимальных условий для формирования компетентности участников дорожного движения, соблюдающих основы безопасного поведения на улицах и дорогах.

Особенности организуемого воспитательного процесса: реализация программы будет способствовать формированию жизненно важной потребности не только в изучении, но и в сознательном отношении к выполнению правил дорожного движения.

2. Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование безопасного поведения на проезжей части дороги;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной деятельности по профилактике дорожно-транспортного травматизма;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание культурного участника дорожного движения.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в

жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов, приглашение на концерты, праздники, соревнования и т.д.);

– оформление информационных уголков для родителей по вопросам профилактики детского дорожно-транспортного травматизма.

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания – сформированность компетентности участников дорожного движения; внимательность и вежливость во взаимоотношениях участников дорожного движения, усвоение правил дорожной безопасности с позиции пешехода, разносторонняя физическая и психологическая подготовка, ведение профилактической деятельности в коллективе сверстников.

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1. Проведение месячника безопасности по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма	Сентябрь	Воспитание у обучающихся культуры безопасного поведения на проезжей части дороги
		2. Участие в акции «Внимание, дети!»	Сентябрь, май	
		3. Участие в Неделе безопасности	Сентябрь, май	
		4. Беседа с привлечением представителей ГИБДД «Ситуационный минимум по безопасности дорожного движения»	Февраль	
		5. Проведение акций по пропаганде безопасного поведения на дорогах «Мои безопасные каникулы»	Октябрь, декабрь, март, май	
2	Ценности научного познания	1. Организация выступления агитбригады перед обучающимися образовательной организации	Сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности творческого объединения, воспитание культуры безопасного поведения на улицах и дорогах
		2. Изготовление схемы безопасного маршрута от школы – до дома «Безопасная дорога»	Ноябрь	
		2. Организация и проведение конкурса рисунков и плакатов «Красный! Желтый! Зеленый!»	Январь	
3	Духовно-нравственное	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню	Октябрь	Воспитание у обучающихся чувства

	воспитание	пожилого человека		уважения, внимания, чуткости к пожилым людям
		2. Организация и проведение конкурса на лучший плакат по безопасности дорожного движения к Всемирному дню памяти жертв ДТП	Декабрь	Воспитание культуры безопасного поведения на улицах и дорогах
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям, к ветеранам

7. Список литературы

Список основной литературы

1. Жульнев, Н.Я. Правила дорожного движения для начинающих 2020 (со всеми изменениями) / Н.Я. Жульнев. – М.: Эксмо, 2020. – 304 с.
2. Зеленин, С.Ф. Правила дорожного движения с комментариями для всех понятным языком: официальный текст и комментарии с цветными иллюстрациями: с изменениями и дополнениями на 2020 г. – М.: Издательство Мир Автокинг, 2020. – 96 с.

Список дополнительной литературы

1. Ананьичева, Л.Т., Шайдуллина, Л.К. Творчество в процессе учения и обучения детей младшего школьного возраста ПДД. – Казань: ФБДД УГИБДД УВД г. Казани, ЦБЖД ПО РАО, 2003. – 140 с.
2. Ахмадиева, Р.Ш. Формирование личностной компетенции участника дорожного движения // Казанский педагогический журнал, 2010. – № 5-6. – с. 11-18.
3. Беженцев, А.А. Безопасность дорожного движения: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2017. – 272 с.
4. Белугин, М.Г., Ахмадиева, Р.Ш. Педагогические условия организационно-педагогического сопровождения обеспечения безопасности дорожного движения школьников // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-6. С. 8-19.
5. Блинкин, М.Я., Решетова, Е.М. Безопасность дорожного движения: история вопроса, международный опыт, базовые институции. – М.: Изд. Высшая школа экономики, 2013. – 240 с.
6. Бочко, А. Правила дорожного движения: для детей. – М.: Издательство «Питер», 2015. – 16 с.
7. Глухов, А.Г. Психологические аспекты безопасности дорожного движения в России. – Москва: Логос, 2013. – 64 с.
8. Гордиенко, С.А. Азбука дорожного движения для детей и для родителей, для пешеходов и водителей. Ростов-н/Д: Феникс-Премьер, 2015. – 64 с.
9. Громаковский, А.А. Правила дорожного движения с

изменениями на 2019 с примерами и комментариями. Новая таблица штрафов. М.: Эксмо, 2019. – 208 с.

10. Дорожная безопасность. Учебное пособие. 1,2,3,4 классы. – М.: Издательство «Третий Рим», 2007. – 78 с.

11. Доронина, М.В. К вопросу разработки обучающих программ в сфере безопасности дорожного движения как компонента системы общего и дополнительного образования // Современная зарубежная психология. –2017. – Т.6. – № 1. – 53-59 с.

12. Ерохина, Л.Ю. Моделирование в формировании безопасного поведения участников дорожного движения // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7. – № 4 (29). – 109 с.

13. Капустина, Е.Г. Формирование транспортной культуры у детей и подростков // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 55-58.

14. Козловская, Е.А. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: Методическое пособие. – М.: Издательский Дом Третий Рим, 2005. – 132 с.

15. Колесов, В.И. Моделирование транспортной культуры населения // Мир транспорта. – 2016. – Т. 14. – № 2 (63). – С. 156-160.

16. Лыкова, И.А. Безопасность на дороге / И.А. Лыкова, В.А. Шипунова. – М.: Цветной мир, 2014. – 533 с.

17. Оказание экстренной помощи до прибытия врача (Серия «ЧП»): практическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2013. – 180 с.

18. Оривенко, Л.П. Выбери путь без дорожных «ловушек». В помощь педагогам образовательных учреждений в работе с детьми и родителями по безопасности дорожного движения: метод.рекомендации / Л.П. Оривенко, Г.Л. Зубкова. – Оренбург: Агентство печати, 2007. – 88 с.

19. Оривенко, Л.П. Минимум знаний по проблеме дорожных происшествий и способов предотвращения наездов на детей: метод.рекомендации для водителей и преподавателей правил дорожного движения: учеб. пособие / Л.П. Оривенко. – Оренбург: Орензнак, 2001. – 64 с.

20. Сборник задач по правилам дорожного движения. Курган: Издательство «Дамми», 2000. – 126 с.

21. Тошева, Л.И. Обучение детей безопасному поведению на дорогах. – М.: ООО «Армпресс», 2008. – 105 с.

22. Шипунова, В.А. Безопасность на дороге. Сложные ситуации / В.А. Шипунова. – М.: Эксмо, 2014. – 712 с.

23. Юный велосипедист. Юный пешеход. Сто вопросов по дорожной безопасности. – Воронеж: УГИБДД УВД Воронежской области, 2004. – 67 с.

Список цифровых ресурсов

1. Госавтоинспекция РФ [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gibdd.ru/> – (Дата обращения: 14.06.2024).

2. Информационный портал Всероссийской газеты «Добрая дорога детства» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dddgazeta.ru/> – (Дата обращения: 10.06.2024).

Возрастные и психологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Высокая сензитивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. Особенности возраста:

- дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе;
- совершенствование работы головного мозга и нервной системы;
- неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость;
- нервно-психическая ранимость ребенка;
- неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность;
- развитие познавательных потребностей;
- развитие словесно-логического, рассуждающего мышления;
- изменение способности к произвольной регуляции поведения.

Основная особенность этого периода – коренное изменение социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку.

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования - окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе еще много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста, в которой формируются основные психические новообразования. Поэтому, поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребенка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью – обязанность учиться, приобретать знания. А учение - это серьезный труд, требующий организованности, дисциплины, волевые усилия ребенка. Школьник включается в новый для него коллектив,

в котором он будет жить, учиться, развиваться целых 11 лет.

В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. На уроке учитель привлекает внимание учеников к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. В 2 раза увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение.

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать ее проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Школьное обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые два года обучения дети много работают с наглядными образцами, то в следующих классах объем таких занятий сокращается. Образное мышление все меньше и меньше оказывается необходимым в учебной деятельности.

Ведущие виды памяти у младших школьников – эмоциональная и образная. Дети быстрее и прочнее запоминают все яркое, интересное, все то, что вызывает эмоциональный отклик. В то же время, эмоциональная память не всегда сопровождается отношением к ожившему чувству, как к воспоминанию ранее пережитого.

Особенностью воображения младших школьников, проявляющегося в учебной деятельности, вначале тоже является опора на восприятие (первичный образ), а не на представление (вторичный образ). Наиболее яркое и свободное проявление воображения младших школьников можно наблюдать в игре, в рисовании, сочинении рассказов и сказок. В детском творчестве проявления воображения многообразны: одни воссоздают реальную действительность, другие – создают новые фантастические образы и ситуации

Оценочные материалы

Входная диагностика (входной контроль)

Форма: викторина.

Описание, требования к выполнению: входной контроль проводится в форме викторины и направлен на определение уровня сформированности знаний в сфере безопасности дорожного движения. Викторина проводится фронтально. Включает 10 заданий. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования работы обучающихся, мониторинга результатов и подготовки к промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется как в ходе теоретических занятий посредством введения в них элементов интерактива и беседы, так и в ходе выполнения практических работ. Во время практических работ педагог осуществляет наблюдение за правильностью выполнения обучающимися инструкций и технологических карт к ним, а также отслеживает активность обучающихся в выполнении частично регламентированных и творческих заданий. Кроме наблюдения в ходе занятий текущий контроль фактического усвоения материала проводится с использованием информационных технологий, что позволяет оценить уровень практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация

Форма: соревнования «Знатоки правил дорожного движения».

Описание, требования к выполнению: группа делится на 2 команды, капитанам вручается «маршрутный лист». Педагогом заполняется ведомость, в которую заносятся баллы по итогам прохождения всех этапов соревнования.

Подведение итогов и награждение победителей

Победителями соревнований считаются команды, показавшие лучшие результаты на всех этапах (наибольшая сумма баллов). Эти команды занимают соответственно 1,2,3 места.

Критерии оценивания:

конкурс оценивается по следующим критериям (максимум 15 баллов):

- грамотность в формулировках правил дорожного движения – от 0 до 5 баллов,
- артистичность, мастерство – от 0 до 5 баллов,
- ловкость и физическая подготовка – от 0 до 5 баллов.

Итоговая аттестация

Форма: коллективно-творческое дело «Формула дорожной безопасности».

Описание, требования к выполнению, критерии оценивания: группа делится на 2 команды, капитанам вручается «маршрутный лист». Педагогом заполняется ведомость, в которую заносятся баллы по итогам прохождения этапов.

I. «Дорожные “ловушки”»

Команды на выбор получают билеты. За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Максимальное количество – 5 баллов.

II. «Знаешь ли ты?»

Команды на выбор получают карточки с 5 утверждениями, которые либо противоречат, либо соответствуют ПДД. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Максимальное количество – 5 баллов.

III. «Угадай знак»

Команды получают 10 карточек. 5 – с изображением дорожных знаков, 5 – с описанием. Необходимо под каждый знак найти его описание. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Максимальное количество – 5 баллов.

Критерии оценивания:

низкий уровень - 0-2 балла

средний уровень – 3-4 балла

высокий уровень – 5 баллов

Диагностические материалы

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

Личностное развитие;

Метапредметные умения и навыки;

Предметные умения и навыки;

Теоретическая и практическая подготовка обучающихся.

По каждому из показателей выделены критерии и определены уровни результативности: высокий, средний, низкий. Они занесены в таблицу ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества	Метод диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладели менее чем ½ объема знаний)	Викторина, беседа, практическая работа, творческая работа «Какой ты водитель» https://onlinetestpad.com/ru/testview/76037-uznaj-kakoj-ty-voditel
		- средний уровень (объем освоенных знаний составляет более ½)	
		- высокий уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	

1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии, основных понятий и терминов, используемых в ПДД	- низкий уровень (избегают употреблять специальные термины)	Интерактивная викторина для детей и их родителей «Я - пешеход» https://onlinetestpad.com/testview/410188-interaktivnaya-viktorina-dlya-detej-i-ikh-roditelej-ya-peshekhod
		- средний уровень (сочетают специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Способность анализировать и моделировать типичные дорожные ситуации-«ловушки»	- низкий уровень (овладели менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков)	
		- средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более 1/2)	
		- высокий уровень (овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании элементов мобильного автогородка и при работе с компьютерными обучающими программами	- низкий уровень (испытывают серьезные затруднения при работе с инструментами)	
		- средний уровень (работают с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работают самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания)	
		- средний (репродуктивный - задания выполняют на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняют практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельная работа со специальной литературой, подборка тематического материала и оформление информационного уголка по безопасности дорожного	- низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)	А.З. Зак Методика «Логические задачи» https://infourok.ru/diagnostika-logicheskie-zadachi-zak-az-2198051.html Тест «Проба на внимание» (по методике Гальперина П.Я., Кабылицкой С.Л.) https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-
		- средний (работают с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работают самостоятельно)	

	движения		attestatsii/library/2019/11/26/p-ya-galperin-s-l-kabylnitskaya-diagnostika-navyka
3.2. Учебно-организационные умения и навыки: 3.2.1. Умение организовать свое учебное место	Самостоятельность в приготовлении и уборке рабочего места	<ul style="list-style-type: none"> - низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога) - средний (готовят и убирают учебное место с помощью педагога) - высокий (самостоятельно убирают учебное место) 	<p>Задание «Дорога к дому» (модифицированный вариант методики «Архитектор-строитель»)</p> <p>https://multiurok.ru/files/metodicheskii-instrumentarii-diagnostiki-kommunika.html</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
Личностные результаты			
4. Личностное развитие: 4.1. Организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль	Умение проявлять настойчивость в ходе решения ситуационных задач по правилам дорожного движения	<ul style="list-style-type: none"> - низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне) - средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам) - высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам) 	<p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Методика "Цветик-семицветик"</p> <p>https://infourok.ru/diagnostika-potrebnostey-i-zhelaniy-metodika-cvetiksemicvetik-1910270.html</p> <p>Шкала выраженности учебно-познавательного интереса (по Г.Ю. Ксензовой)</p> <p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/11/14/shkala-vyrazhennosti-uchebno-poznavatel'nogo-interesa-po</p> <p>Методика "Кем быть?"</p> <p>https://infourok.ru/material-izuchenie-lichnosti-shkolnika-1505990.html</p> <p>Диагностика мотивации к обучению</p> <p>https://multiurok.ru/index.php/files/diagnostika-motivatsii-k-obucheniuiu.html</p>
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Интерес к занятиям в т/о	Проявление учебно-познавательного интереса к предметному материалу	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень (не умеют оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их) - средний уровень (умеют оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию) - высокий уровень (адекватно оценивают свои способности и достижения) 	<p>Методика "Кем быть?"</p> <p>https://infourok.ru/material-izuchenie-lichnosti-shkolnika-1505990.html</p> <p>Диагностика мотивации к обучению</p> <p>https://multiurok.ru/index.php/files/diagnostika-motivatsii-k-obucheniuiu.html</p>
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Установление дружеских взаимоотношений	- низкий уровень (периодически провоцируют конфликты)	Педагогическое наблюдение

	в коллективе, основанных на взаимной поддержке	- средний уровень (в конфликтах не участвуют, старается их избегать) - высокий уровень (пытаются самостоятельно уладить конфликты)	
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегают участия в общих делах) - средний уровень (участвуют при побуждении извне) - высокий уровень (инициативны в общих делах)	

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз
при дистанционной форме обучения
(СанПиН 2.4.2.2821-10)**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток
(ФМ) при дистанционной форме обучения**
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультурминуток:

Физкультурминутка общего воздействия.

1 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. –выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.