

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8
с. Благодатное Петровского района Ставропольского края



Утверждено:
Директор МКОУ СОШ № 8
/Е.В. Матювичко/

Приказ № 145 от 30.08.2024 г.

Согласовано»: _____
Руководитель Центра
/Л.В. Лысенко/

«30» августа 2024 г.

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 30.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности
«Движение без опасности»**

Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: 10 лет, для 4 класса

Количество часов: 1 час в неделю (всего 34 часа)

Срок реализации: 1 год (2024-2025 учебный год)

Разработчик:

Герашенко Иван Георгиевич,
учитель технологии, педагог
дополнительного
образования

**квалификационная
категория:**

высшая по должности
«учитель»

с. Благодатное, 2024 год

Пояснительная записка

Актуальность разработки и создания данной программы обусловлена тем, что уже с раннего возраста у детей необходимо воспитывать сознательное отношение к Правилам дорожного движения (ПДД), которые должны стать нормой поведения каждого культурного человека. Правила дорожного движения являются важным средством трудового регулирования в сфере дорожного движения, воспитания его участников в духе дисциплины, ответственности, взаимной предусмотрительности, внимательности.

Цель программы: Формирование у школьников устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах.

Задачи программы:

Образовательные: повысить у учащихся уровень знаний по Правилам дорожного движения Российской Федерации.

Развивающие: развивать у учащихся умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации.

Воспитательные: воспитывать у учащихся дисциплинированность и ответственность за свои действия на дороге.

В программу входят теоретические и практические знания об оказании первой медицинской помощи пострадавшим. Программа построена таким образом, чтобы учащиеся не только усвоили информацию, но и воспользовались ею в реальной жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Умение безопасно переходить улицу и дорогу самостоятельно и с группой школьников, помогать младшим школьникам при переходе улиц и дорог.

- Оказывать неотложную медицинскую помощь.
- Систематизировать знания по ПДД
- Участвовать в школьных мероприятиях по ПДД.

Программа способствует

- умственному развитию – учащиеся получают и закрепляют знания по Правилам дорожного движения;
- нравственному воспитанию – на занятиях у учащихся формируется культура поведения в кругу сверстников и в семье, закрепляются навыки соблюдения Правил дорожного движения, желание оказывать помощь пожилым людям по мере необходимости. Учащиеся учатся безопасности жизнедеятельности в окружающей среде, уважению к людям. Члены отряда ЮИД ведут пропагандистскую деятельности по профилактике дорожно-транспортного травматизма;
- эстетическому воспитанию – учащиеся участвуют в конкурсах рисунков, плакатов, литературных викторинах, фотоконкурсах. Члены отряда ЮИД выступают с агитбригадой перед детьми и родителями;
- трудовому воспитанию - учащиеся изготавливают необходимые пособия, макеты, дидактические игры для занятий по программе, декорации и костюмы к выступлениям;
- физическому воспитанию – на каждом занятии с детьми и подростками проводятся подвижные игры и различные двигательные игровые задания по темам.

Раздел 1. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально – педагогической направленности «Движение БЕЗ опасности»

Дисциплина (модуль)	Трудоёмкость (кол-во академических часов)			Формы промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Общие положения ПДД»	18	11	2	Тестирование
Блок 2. «Оказание первой медицинской помощи»	21	11	10	Тестирование
ИТОГО	34	22	12	

Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1		1
1.	Правила дорожного движения Правила дорожного движения – законы улиц и дорог. Для чего нужно соблюдать ПДД. История возникновения ПДД.	1	1	2
1.	Обязанности пешеходов. Обязанности пассажиров. Разбор ситуаций-ловушек.	1		1
1.	Светофор. История регулирования. Сигналы регулировщика.	1		1
1.	Дорожные знаки. Дорожная разметка.	1		1
1.	Обязанности водителей. Движение велосипедистов.	1		1
1.	Пешеходные переходы и остановки маршрутных транспортных средств.	1		1
1.	Маневрирование, обгон.	1		1
1.	Проезд перекрестков.	1		1
1.	Движение через ж/д переезды, в жилых зонах. Приоритет маршрутных транспортных средств.	1		1

1.	Социальный проект для детского сада «Буратино»	1	1	2
1.	Пользование внешними световыми приборами и звуковыми сигналами, применение спецсигналов.	1		1
1.	Буксировка, перевозка людей и грузов.	1		1
1.	Решение задач, повторение изученного.	1		1
1.	Тестирование	1		1
1.	Итого:	16	2	18

Содержание программы

1. Права и обязанности пешеходов и пассажиров
2. Дорожная разметка и знаки
3. Светофорное регулирование
4. Перекрестки и их виды

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Дата
1. 1	Введение. Правила движения – закон улиц и дорог.	
1. 2	Оформление уголка по безопасности дорожного движения.	
1. 3	История и развитие Правил дорожного движения. Информация о первом светофоре, автотранспорте, велосипеде, дорожных знаках.	
1. 4	ПДД. Общие положения.	
1. 5	Обязанности пешеходов.	
1. 6	Обязанности пассажиров.	
1. 7	Дорога, её элементы и правила поведения на дороге.	
1. 8	Назначение и роль дорожных знаков в регулировании дорожного движения.	
1. 9	Назначение тротуаров, обочин, проезжих частей, трамвайных путей, разделительной полосы, пешеходной и велосипедной дорожек.	
10	Места установки дорожных знаков.	
11	Вертикальная разметка и ее назначение.	

12	Светофорное регулирование движение транспорта и пешеходов.	
13	Виды светофоров.	
14	Изучение и тренировка в подаче сигналов регулировщика.	
15	Перекрестки и их виды.	
16		
17	Подготовка к социальному проекту в детском саду «Буратино»	
18	Промежуточная аттестация в виде тестирования	

Учебно-тематический план

1	Основы доврачебной помощи Травмы: ушибы, переломы, вывихи.	1	1	2
2	Раны и кровотечения.	1		1
3	Ожоги.	1	1	2
4	Комплектация индивидуальной аптечки.	1	1	2
5	Обморок, стресс.	1	1	2
6	Алгоритм оказания помощи при ДТП. Сердечно-легочная реанимация.	1	1	2
7	Отравление.	1	1	2
8	Устройство и вождение велосипеда Общее устройство велосипеда.	1		1
9	Учебная езда. Вводный инструктаж.	1	1	2
10	Фигурное вождение велосипеда.	1	1	2
11	Творческая деятельность.		2	2
12	Промежуточная аттестация	1		1
	Итого:	11	10	21

Содержание программы

1. Оказание первой медицинской помощи
2. Аптечка
3. Езда на велосипеде

Календарно-тематическое планирование

1	Подготовка к социальному проекту в детском саду «Буратино»	
---	--	--

2		
3	Показ сказки в д/с «Буратино» по правилам дорожного движения	
4	Проезд перекрестков.	
5	Места перехода проезжей части. Правила движения пешеходов вдоль дорог.	
6	Пешеходные переходы. Движение через Ж/Д пути.	
7	Перевозка людей.	
8	Правила пользования транспортом. Правила перехода улицы после выхода из транспортных средств.	
9	Правила перехода для каждого пешехода.	
10	Движение учащихся по тротуарам и пешеходным переходам.	
11	ДТП. Причины ДТП. Решение задач по теме.	
12	Меры ответственности пешеходов и водителей за нарушение ПДД.	
13	Аптечка автомобиля и ее содержимое.	
14	Виды кровотечений. Способы наложения повязок.	
15	Переломы, их виды. Оказание первой помощи пострадавшему.	
16	Ожоги, степени ожогов. Оказание первой помощи.	
17	Обморожение. Оказание первой помощи.	
18	Транспортировка пострадавшего, иммобилизация.	
19	Езда на велосипеде, технические требования, предъявляемые к велосипеду. Экипировка.	
20	Сердечный приступ, первая помощь.	
21	Промежуточная аттестация в виде решения задач и билетов ПДД.	

Раздел 4. Оценочные и методические материалы

Условия реализации программы

Занятия проводятся в кабинете иностранного языка. Помещение, отводимое для занятий, отвечает санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, тёплое, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 16 человек. Для проветривания помещений есть форточки.

Общее освещение кабинета хорошее. Стены кабинета окрашены в светлые тона. Парты расположены таким образом, чтобы свет падал с левой стороны учащегося.

Учебно-наглядные пособия подготавливаются к каждой теме занятия.

Бумагу, карандаши, краски и другие материалы для выполнения проектной деятельности приобретают родители обучающихся, для выполнения работ общественно-полезного значения и коллективных их обеспечивает школа.

Для реализации программы имеется дидактическое обеспечение:

- а) Наглядные пособия;
- б) Слайды, видео-аудио пособия;
- в) Схемы, технологические карты;
- г) Индивидуальные карточки.

Методическое обеспечение программы

Реализация данной программы позволит обучающимся получить систематизированное представление об опасностях на дороге и о прогнозировании опасных ситуаций, оценить влияние из последствий на жизнь и здоровье человека и выработать алгоритм безопасного поведения с учетом своих возможностей. Программа предполагает групповые занятия и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий. Программа уделяет внимания пропаганде знаний ПДД и профилактике детского дорожно-транспортного травматизма через реализацию творческих возможностей детей и подростков и с этой целью используются такие формы проведения занятий, как выступление агитбригады, интеллектуальных игр, выпуск стенгазет, конкурс.

Методы и средства обучения

Словесные, наглядные, практические.

Обучение детей с ограниченными возможностями и детей - инвалидов

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Численность учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек. Занятия в объединениях с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими учащимися, так и в отдельных классах, группах. С учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами может проводиться индивидуальная работа как в организации, осуществляющей образовательную деятельность, так и по месту жительства.

Формы текущего контроля:

- Индивидуальные и групповые творческие работы
- Занятия – конкурсы, кроссворды на повторение ранее изученного
- Беседы в форме «вопрос-ответ»
- Участие в школьных и районных конкурсах
- Открытые занятия
- Итоговых отчет работы объединения.

Критерии оценки устной формы ответов учащихся

1. Активность участия.
2. Искренность ответов, их развернутость, образность, аргументированность.
3. Самостоятельность.
4. Оригинальность суждений.

Презентация результатов проектной деятельности

Оценка “5”	ставится ученику, который сумел: 1. описать события/факты/явления письменно; 2. сообщить информацию, излагая ее в определенной логической последовательности (устная защита проекта.) 3. обобщить информацию, полученную из разных источников, выражая собственное мнение/суждение; 4. составить тезисы или развернутый план выступления. Высказывание было выстроено в определенной логике. Оно было связным и логически последовательным. Проектная работа предусматривала наличие творческого мышления и нестандартные способы решения коммуникативной задачи. Предлагаемое высказывание по защите проектной работы отличалась оригинальностью и полнотой высказывания. Языковые средства были употреблены правильно, отсутствовали ошибки, нарушающие коммуникацию, или они были незначительны (1-4). Используемая лексика соответствовала поставленной коммуникативной задаче. Высказывание отличалось широким диапазоном используемой лексики и языковых средств, включающих клише и устойчивые словосочетания. Демонстрировалось умение преодолевать лексические трудности. При наличии ошибки отвечающий сам ее исправлял (в данном случае принимается ликвидация ошибки самим учащимся). Использовались простые и сложные грамматические явления в различных сочетаниях, разные грамматические времена, простые и сложные предложения. Письменное высказывание было понятно слушателям.
Оценка “4”	ставится ученику, который сумел: 1. описать события/факты/явления письменно; 2. сообщить информацию, излагая ее в определенной логической последовательности (устная защита проекта) в объёме 2/3; 3. обобщить информацию, полученную из разных источников, выражая собственное мнение/суждение; 4. составить тезисы или развернутый план выступления. Высказывание было выстроено в определенной логике. Оно было связным и логически последовательным. Проектная работа предусматривала наличие творческого мышления и нестандартные способы решения коммуникативной задачи. Языковые средства были употреблены правильно, однако наблюдались языковые ошибки, не нарушившие понимание содержания (допускается 5-8-10). Используемая лексика соответствовала поставленной коммуникативной задаче. Высказывание отличалось широким диапазоном используемой лексики и

	языковых средств, включающих клише и устойчивые словосочетания. Демонстрировалось умение преодолевать лексические трудности. Однако были сделаны отдельные языковые ошибки (3-5), не нарушающие понимание. При наличии ошибки отвечающий сам мог её исправить (в данном случае принимается ликвидация ошибки самим учащимся). Использовались простые и сложные грамматические явления в различных сочетаниях, разные грамматические времена, простые и сложные предложения. Устное высказывание было понятно слушателям.
Оценка “3”	ставится ученику, который сумел: 1. описать события/факты/явления письменно в объёме 50%; 2. сообщить информацию при опоре на собственный письменный текст, излагая ее в определенной логической последовательности (устная защита проекта) в объёме 50%; 3. составить тезисы или план выступления. Ученик сумел в основном решить поставленные коммуникативные задачи, но диапазон языковых средств был ограничен. Проектная работа не отличалась оригинальностью и полнотой высказывания. Ученик допускал значительные языковые ошибки, значительно нарушавшие понимание. При исправлении ошибок ему требовалась посторонняя помощь. В некоторых местах нарушалась последовательность высказывания.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится по окончании освоения блока программы. Форма проведения промежуточной аттестации – тестирование.

Для внесения в журнал сведений о результатах промежуточной аттестации используются следующие обозначения:

- 5 баллов – высокий уровень
- 4 балла – средний уровень
- 3 балла – низкий уровень
-

Перечень вопросов для промежуточной аттестации в форме тестирования по блоку «Общие положения ПДД»

Вопрос 1. Кто такие участники дорожного движения? Варианты ответов: А) водители транспортных средств Б) пешеходы В) пассажиры Г) все перечисленные категории

Вопрос 2. Соблюдать правила дорожного движения нужно? Варианты ответов: А) в темное время суток Б) всегда В) когда вблизи находится регулировщик или инспектор ГИБДД Г) когда на это есть настроение.

Вопрос 3. Где находится родина первого в мире светофора? Варианты ответов: А) в Голландии Б) в России В) в Англии Г) в Италии

Вопрос 4. Сколько сигналов имеет светофор для пешеходов? Варианты ответов: А) один Б) два В) три Г) ни одного

Вопрос 5. Что означает красный сигнал светофора? Варианты ответов: А) движение всем участникам дорожного движения начинать нельзя: пешеходам и автотранспортным средствам Б) можно начинать движение пешеходам и автотранспортным средствам В) можно начинать движение автотранспортным средствам и нельзя пешеходам Г) можно начинать движение пешеходам и нельзя автотранспортным средствам

Вопрос 6. Что означает зеленый сигнал светофора? Варианты ответов: А) движение всем участникам дорожного движения начинать нельзя: пешеходам и автотранспортным средствам Б) можно начинать движение пешеходам и автотранспортным средствам В) можно начинать движение автотранспортным средствам и нельзя пешеходам Г) можно начинать движение пешеходам и нельзя автотранспортным средствам

Вопрос 7. Что означает желтый сигнал светофора? Варианты ответов: А) движение всем участникам дорожного движения начинать нельзя: пешеходам и автотранспортным средствам Б) можно начинать движение пешеходам и автотранспортным средствам В) можно начинать движение автотранспортным средствам и нельзя пешеходам Г) можно начинать движение пешеходам и нельзя автотранспортным средствам

Вопрос 8. Если светофор не исправен, кто регулирует движение на проезжей части? Варианты ответов: А) инспектор ГИБДД Б) регулировщик В) полицейский Г) дорожный рабочий

Вопрос 9. Какой инструмент использует регулировщик для регулирования движения на проезжей части? Варианты ответов: А) рупор Б) рацию В) жезл Г) палочку

Вопрос 10. Какого элемента дороги не существует? Варианты ответов: А) парпет Б) бордюр В) тротуар Г) обочина

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации в форме тестирования
по блоку «Оказание первой медицинской помощи»**

Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
4. над раной образуется валик из вытекающей крови
5. кровь пассивно стекает из раны

2.Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

3.Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
- 2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего**
3. Правильная транспортировка пострадавшего

4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны
2. над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3. очень темный цвет крови**
4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

- 1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание**
2. Пульс, высокая температура, судороги.
3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

- 1. только медицинский работник**
2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено
- 2. Запрещено**
3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
- 3. Выше раны на 4-6 см.**

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
2. С наложения жгута выше раны на месте перелома
3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
3. **Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.**

11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. **восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей**
2. применение лекарственных препаратов
3. **выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью**
4. **передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи**
5. **сердечно-легочная реанимация**
6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка
7. **придание оптимального положения телу**
8. **контроль состояния и оказание психологической поддержки**
9. **временная остановка наружного кровотечения**
10. **оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи**
11. **вызов скорой медицинской помощи**

12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки
2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
3. **Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки**

13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.
2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.
3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.

14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова
2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности
3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
3. Уложить пострадавшего на бок

Инструкция № 1. Правила безопасности для учащихся в кабинете иностранного языка

1. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
2. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
3. Не включать электроосвещение и средства ТСО.
4. Не открывать форточки и окна.
5. Не трогать руками электрические розетки.
6. Не приносить на занятия ненужные, посторонние предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
7. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

Инструкция № 2. Правила поведения на дороге

1. Ходите только по тротуару!

2. Переходите улицу в местах, обозначенных разметкой или знаками «пешеходный переход», а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.
3. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины – направо!
4. На улицах и дорогах, где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.
5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!
6. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части и там, где она хорошо просматривается в обе стороны.
7. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжить переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).
8. Стоящий на остановке автобус или троллейбус обходите только в разрешенных для перехода местах, соблюдайте при этом осторожность. Обходить этот транспорт спереди или сзади опасно!
9. Не устраивайте игры вблизи дорог и не катайтесь на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы.
10. Не цепляйтесь за проходящие автомобили, не катайтесь на сцепном устройстве трамвая – это опасно для жизни!
11. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета или маячками синего и красного цветов и специальным звуковым сигналом не начинайте переходить улицу, а если находитесь на дороге, уступите дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободите проезжую часть.
12. Ездить на велосипедах по улицам и дорогам детям разрешается с 14 лет.

Инструкция № 3. Правила езды на велосипеде

Экипировка и оснащение

Перед выездом следует тщательно проверить свой транспорт – устранить выявленные неисправности. Тормоза должны быть в порядке, шины – накачены, сидение – прочно закреплено, руль – послушно и ровно двигаться, звонок – работать (он крайне необходим для подачи сигналов).

Голову следует защитить шлемом. Одежда должна быть яркой и со светоотражающими нашивками – чтобы велосипедист был издалека замечен на трассе.

В темное время и по неосвещённым дорогам на велотранспорте можно двигаться только если установлены опознавательные световые знаки:

белый фонарь – спереди,

красный – сзади,

боковые светоотражатели – на колесах.

Общие нормы и правила безопасности

Следить за состоянием велотехники:

Размер велосипеда должен соответствовать росту человека, конструкция должна обеспечить удобство и комфорт.

Нельзя выезжать на дорогу даже при малейшей неисправности, которая может превратиться в серьёзную поломку.

Чистить и периодически смазывать все детали велосипеда.

Чаще протирать световые приборы, чтобы они были идеально чистыми.

Не вешать на руль и не класть на багажник свисающие предметы, которые могут заклинить колеса.

Следить за состоянием велосипедиста – нельзя ездить при: повышенной усталости; сонливости; при опьянении; после приема медикаментов, тормозящих реакцию и/или нарушающих координацию.

Уделять внимание экипировке «водителя»:

Выбирать удобную спортивную одежду подходящего размера, которая ни за что не зацепится в пути, не попадет во вращающиеся части велотранспорта.

Надевать обувь с толстой, твёрдой, нескользящей подошвой (недопустимы мягкие тапочки или шлепанцы, которые могут слететь в неподходящий момент).

Защитный шлем на голове и наколенники – смягчат удары при падениях. Правильно себя вести в дороге

Крепко держать руль двумя руками — на скорости даже мелкая кочка может выбить из седла.

Не проезжать вблизи стоящего транспорта — может ударить внезапно открывшаяся дверца.

При сомнении в первоочередности – лучше уступить дорогу, чтобы не столкнуться.

Раздел 5. Список используемых источников

1. <http://bdd-eor.edu.ru>
2. <https://гибдд.рф>
3. <https://infourok.ru>