

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №1**

Принята на заседании  
методического объединения  
от «23» мая 2023г.  
Протокол № 7



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ лицея №1  
П.В. Воронин  
Приказ № Л1-13-326/3  
от «23» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа безопасности»**

Возраст обучающихся: 13-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 68

Автор – составитель:  
Волкова Галина Александровна,  
педагог дополнительного образования

—  
СУРГУТ  
2023г.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Наименование образовательной организации МБОУ лицей №1

Название программы	Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности»
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Волкова Галина Александровна
Год разработки	2023г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директором МБОУ лицея №1 Л1-13-326/3 от «23» мая 2023 г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Формирование у обучающихся ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях
Задачи	<p><b>Обучающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций, соревнований.</li> <li>2. Научить рациональными приёмам преодоления естественных препятствий.</li> </ol> <p><b>Развивающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.</li> <li>2. Развивать мышление, внимание, память.</li> </ol> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содействовать созданию коллектива единомышленников.</li> <li>2. Воспитывать самостоятельность, ответственность.</li> </ol>
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;</li> <li>- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;</li> <li>- уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;</li> <li>- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;</li> <li>- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю (по 1 часу на каждый модуль) 68 часов в год
Возраст обучающихся	13-14 лет
Формы занятий	Занятия в объединении проводятся в следующих формах: спортивная тренировка, лекция, практическая работа, консультация, поход, экскурсия, соревнования, собеседование.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>-видеофильмы спортивной, туристской направленности;</li> <li>-картографический материал (карты, атласы, схемы);</li> <li>-плакаты, карточки по тематике программы;</li> <li>-инструктаж по технике безопасности при проведении занятий;</li> <li>-учебные материалы;</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-помещение для занятий группы 12-15 человек;</li> <li>-туристское снаряжение;</li> <li>-спортивный инвентарь;</li> <li>-фотоаппарат;</li> <li>-альпинистское снаряжение</li> <li>-ИКТ</li> </ul>

## **Аннотация к программе.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» разработана для учащихся 13-14 лет (7-8 класс), педагог дополнительного образования Волкова Галина Александровна. Срок реализации 1 год/ 34 недели/ 2 часа в неделю/ 68 часов в год.

Образовательная программа «Школа безопасности» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ. Концепция развития дополнительного образования на 2016-2020 годы. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение обучающихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Программа разработана на основе правовых документов:

**Нормативно-правовым основанием** программы дополнительного образования являются следующие документы:

- Федеральный закон №273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");

<https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=168723#OUw1kfTs cqutXnJq>

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации Утверждено распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-п ) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

- Устав МБОУ лицея №1.

## **Направленность программы**

Программа «Школа безопасности» модифицированная, туристско-краеведческой направленности.

**Уровень освоения программы:** базовый.

## **Отличительные особенности данной программы**

Занятия туризмом и спортом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребенок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность - свою личную и коллективную. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и в экстремальных условиях.

В программу обучения введен социально-психологический блок знаний, который призван способствовать осознанному развитию определенных качеств личности, формированию умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умения моделировать свое будущее. Этим представленный вариант программы отличается от всех предыдущих.

## **Формы и методы работы**

На начальном этапе преобладают **игровой, наглядный и репродуктивный методы**. Они применяются при знакомстве с шахматными фигурами, изучении шахматной доски, обучении правилам игры, реализации материального перевеса.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах шахматной партии, где основным методом становится **продуктивный**. Для того чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом шахмат, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт - ход. Продуктивный метод играет большую роль и в дальнейшем при изучении дебютов и основ позиционной игры, особенно при изучении типовых позиций миттельшпиля и эндшпиля.

## **Адресат программы**

Программа предназначена для изучения воспитанниками объединения дополнительного образования в возрасте от 13 до 14 лет (7-8 класс).

## **Условия формирования учебных групп**

Количество учащихся в учебной группе составляет 20 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест

**Объем и срок реализации программы:** Программа «Школа безопасности» реализуется в течение 1 года. Занятия проводятся из расчёта: 34 учебных недели, 68 часов в год.

**Режим занятий** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с группой обучающихся 20 человек. В период каникул практические навыки отрабатываются в походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

**Форма проведения занятий:**

Занятия в объединении проводятся в следующих формах: спортивная тренировка, лекция, практическая работа, консультация, поход, экскурсия, соревнования, собеседование. Умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке «Кедровый лог»).

**Формы обучения: форма обучения:**

программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (дистанционные образовательные технологии).

**Цель** дополнительной образовательной программы «Школа безопасности»: Формирование у обучающихся ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций, соревнований.
2. Научить рациональными приёмам преодоления естественных препятствий.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.
2. Развивать мышление, внимание, память.

**Воспитательные:**

1. Содействовать созданию коллектива единомышленников.
2. Воспитывать самостоятельность, ответственность.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» включает в себя два модуля: 1 модуль «Основы туризма», 2 модуль «Соревнования «Школа безопасности».

### **Модуль «Основы туризма»**

**Целью** данного модуля является: формирование у обучающихся знаний и навыков по краеведению, туристской подготовке и безопасности жизнедеятельности в природных условиях.

**Задачи**

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к познанию природы и истории родного края;
- обучить правилам поведения в лесу, бережного отношения к природе, правилам экологической безопасности;
- формировать такие качества личности как: лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, самостоятельность и инициативность, ответственность;
- формировать дружеские взаимоотношения, умение работать в команде,

желательный микроклимат в коллективе;

– самореализация, посредством проводимых игр и тренингов;

**Развивающие:**

– развивать умение оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них: на природе;

– развивать интерес к туристско-краеведческой деятельности.

**Обучающие:**

– формировать у обучающихся знания и практические навыки личной безопасности, правила поведения в природных условиях;

– обучить основам туристской подготовки: работе с картой и компасом; ориентированию и топографии; доврачебной медицинской помощи;

– познакомить с природой и историей родного края посредством организации краеведческой деятельности;

– обучение приемам и навыкам оказания первой медицинской помощи;

Система планируемых результатов освоения модуля:

**личностные:** освоение правил поведения в лесу, бережного отношения к природе, правил экологической безопасности; формирование знаний и навыков в сохранении и укреплении своего здоровья и мотивации на здоровый образ жизни; формирование таких качеств личности как: лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, самостоятельность и инициативность, ответственность; формирование дружеских взаимоотношений, умение работать в команде, доброжелательного микроклимата в коллективе; самореализация, посредством проводимых игр и тренингов;

– **метапредметные:** приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; топографии, обеспечение выживания в природных условиях; знание природы и истории родного края; знание приемов и навыков оказания первой медицинской помощи;

– **специальные (предметные):** развитие умения оценивания и предупреждения опасных ситуаций на природе и выхода из них; реализация потребностей и интересов в разнообразных видах и формах деятельности; формирование дружного и сплоченного коллектива; заинтересованность участников в выбранном виде деятельности

**Календарный учебный график**

1 полугодие			2 полугодие		итого		
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09-31.12.2023	16	32	09.01-31.05.2024	18	36	34	68
Сроки организации промежуточного контроля				Формы контроля			
14.12.2023 – 29.12.2024			17.05.2024 – 31.05.2024		тестирование, беседа, игра, блиц-турнир		

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего часов	
					7

1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	1	2	Беседа
2	Основы гигиены -первая -доврачебная помощь.	1	2	3	Практическое занятие, тестирование
3	Основы туристской подготовки.	2	4	6	Беседа, тестирование
4	Специальная туристская подготовка.	2	4	6	Практическое занятие
5	Топография и ориентирование	1	4	5	Тестирование
6	Краеведение	1	4	5	Беседа
7	Игры, тренинги	-	4	4	Игра
8	Контрольные испытания	-	2	2	Слет
9	Итоговое занятие.	-	1	1	Тестирование
	<b>Всего</b>	8	26	34	

## СОДЕРЖАНИЕ

### *1. Вводное занятие.*

Теория: Введение в модульную образовательную программу «Школа безопасности»: знакомство с правилами безопасного поведения. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Игра по станциям «Школа безопасности», знакомство в игровой, занимательной форме с «уроками выживания», игры на знакомство и сплочение, Вводное тестирование по основам туристской подготовки, знаний проживания в природной среде, природы и истории родного края.

### *2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

Теория: Возможные опасности в походе. Меры безопасности. Опасности, обусловленные природой Западной Сибири: рельеф, болота, реки, грозы, метели, низкие температуры,. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походах. Профилактика несчастных случаев.

Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена на занятиях туризмом. Гигиена тела. Одежды и обуви. Меры профилактики характерных для пешего туризма заболеваний. (клещевой энцефалит, туляремия и т.п.).

Состав походной аптечки, назначения лекарств. Хранение, транспортировка и пополнение аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Наиболее распространённые в нашей местности лекарственные травы, их применение.

Практика: Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи в природных условиях. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях и их профилактика. Ожоги, обморожения, как их избежать. Первая помощь при укусах клещей. Основные приёмы транспортировки пострадавшего.

### *3. Основы туристской подготовки.*

Теория: История развития туризма в России. Туристские нормативы. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Нормативные

требования на значок «Юный турист», «Турист России», разряды по туризму. Личное и групповое снаряжение. Типы рюкзаков; правила размещения предметов в рюкзаке. Туристские должности в походе. Требования к туристскому снаряжению. Перечень личного снаряжения. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Правила установки палатки. Уход за групповым снаряжением.

Должности в походе постоянные и временные. Костры и их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса.

Практика: Укладка рюкзака, установка палатки.

#### *4. Специальная туристская подготовка.*

Теория: Узлы, применяемые в туризме. Типы узлов. Что такое страховочная система и как ею пользоваться.

Практика: Вязка узлов. Работа с основной веревкой, страховочной системой.

#### *5. Топография и ориентирование.*

Теория: Типы компасов и правила работы с ними. Ориентирование на местности по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Топографические карты, их виды, масштаб, топографические знаки. Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него.

Практика: Работа с картой и компасом. Ориентирование. Определение расстояний. Игры по топографическим знакам.

#### *6. Краеведение.*

Теория: «От Ханты-Мансийска до Сургута» Когда, где, кем было основано поселение Сургут, значение названия «Сургут», основатели города, основные вехи истории, «Окрестности Сургута» - знакомство детей с окрестностями города.

«Улицы Сургута рассказывают»- знакомство с центральными и историческими улицами города: Республики, Ленина, и др.

Практика: Конкурсная игровая познавательная программа «Сургут – нефтяная столица»

#### *7. Игры, тренинги.*

Теория: Значение игры в походе. Основные правила игровой деятельности.

Практика: Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Туристские игры, конкурсы, эстафеты.

Психологические игры и тренинги по сплочению коллектива («веревочный курс»).

#### *8. Контрольные испытания.*

Практика

#### *9. Итоговое занятие. Контрольные испытания.*

Практика: игра по станциям «Посвящение в юные туристы», каждая мини-группа проходит станции по своему маршрутному листу, выполняя задания по изученному материалу модуля. Разбор ошибок и подведение итогов.

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое и методическое обеспечение программы:

1. Кабинет: соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;

2. Оборудование: столы и стулья для теоретических и практических занятий, аптечка.

3. Технические ресурсы:

- Компьютер
- экран,
- проектор,
- магнитофон.

4 Внешние условия: Сотрудничество со службами безопасности и оказания помощи.

5. Инструменты и приспособления:

- плакаты по ориентированию, выживанию, оказания медицинской помощи;
- аптечка; подручные средства оказания помощи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. № 88н).

Ресурсное обеспечение модуля.

Общая продолжительность модуля 34 часа. Теоретические занятия 8 часов.

Практические занятия 26 часов.

Для успешной реализации программы имеется:

– Помещение в соответствии с нормами СанПин, с хорошим естественным и искусственным освещением.

Компьютерное оборудование: экран, проектор, ноутбук.

Учебное оборудование: столы, стулья, магнитная доска (для теоретических занятий).

оборудованная площадка для занятий на улице;

компасы, карты; палатки; рюкзаки; страховочные системы; веревки; страховочные приспособления (карабины, жумары, восьмёрки); котлы.

– видеоматериалы по тематике занятий;

*Формы итогового контроля*

Контрольные испытания проводятся в начале и в конце модуля в различных формах.

Формы контроля: Наблюдение, опрос;

Вводное тестирование по основам туристской подготовки, знаний проживания в природной среде, природы и истории родного края;

- Игра по станциям «Посвящение в юные туристы», каждая мини-группа проходит станции по своему маршрутному листу, выполняя задания по изученному материалу модуля.

Показатели освоения программы:

уровень теоретических основ туризма, краеведения и первой медицинской помощи; уровень практических основ туризма, краеведения и первой медицинской помощи; общение и взаимодействие со сверстниками;

развитие чувства товарищества, взаимовыручки;

дисциплинированность; самоконтроль.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала.

Критерии оценки по 5 балльной системе:

5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень)

4 балла – все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);

3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов: карта личностного роста, индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе, схема самооценки «Мои достижения»

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь		групповая	1	Введение. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий. Вводный инструктаж.	Входное тестирование
2.	сентябрь		групповая	1	История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Первичный инструктаж.	Квест
3.	сентябрь		групповая	1	История развития туризма в России.	беседа
4.	сентябрь		групповая	1	Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.	Паретическое занятие
5.	октябрь		групповая	1	Групповое и личное снаряжение туриста.	Практическое занятие
6.	октябрь		групповая	1	Составление сметы расходов.	Тестирование
7.	октябрь		групповая	1	Правила организации и	Теория, тестирование

					проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.	
8.	октябрь		групповая	1	Текущий контроль. Соревнования по технике пешеходного туризма	Практическое занятие
9.	ноябрь		групповая	1	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.	опрос
10.	ноябрь		групповая	1	Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия.	Практическое занятие
11.	ноябрь		групповая	1	Упражнения на запоминание условных знаков.	Практическое занятие
12.	ноябрь		групповая	1	Компас, правила пользования им.	Практическое занятие
13.	декабрь		групповая	1	Прохождение и пробегание отрезков различной длины.	Практическое занятие
14.	декабрь		групповая	1	Текущий контроль. Парковое ориентирование.	тестирование
15.	декабрь		групповая	1	Территория и границы родного края.	Практическое занятие
16.	декабрь		групповая	1	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и	Практическое занятие

					другие природные условия.	
17.	январь		групповая	1	ХМАО в период Великой Отечественной войны. Повторный инструктаж.	Практическое занятие
18.	январь		групповая	1	Экскурсионные объекты на территории ХМАО: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.	Практическое занятие
19.	январь		групповая	1	Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.	Практическое занятие
20.	февральс		групповая	1	Текущий контроль. Краеведческая викторина.	тестирование
21.	февральс		групповая	1	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур	Практическое занятие
22.	февральс		групповая	1	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.	Практическое занятие
23.	февральс		групповая	1	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	Практическое занятие
24.	март		групповая	1	Применение	Практическое

					средств личной гигиены на тренировках и в походах.	занятие
25.	март		групповая	1	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Формирование походной аптечки.	Практическое занятие
26.	март		групповая	1	Сбор и использование лекарственных растений	Практическое занятие
27.	март		групповая	1	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.	тестирование
28.	апрель		групповая	1	Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.	Практическое занятие
29.	апрель		групповая	1	Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.	Практическое занятие
30.	апрель		групповая	1	Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.	Практическое занятие
31.	апрель		групповая	1	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.	Практическое занятие
32.	май		групповая	1	Текущий контроль.	тестирование

					Оказание первой помощи «пострадавшему»	
33.	май		групповая	1	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	Практическое занятие
34.	май		групповая	1	Врачебный контроль и самоконтроль.	Практическое занятие

#### Литература для педагога:

1. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.Просвещение,2018г.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М. ФиС,1977г.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб.№1 – М.ЦРИБ «Турист», 2021г.
4. Основы медицинских знаний учащихся (под ред. Гоголева – М. Просвещение,2021г.)
5. Петрусинский В.В. Игры-обучение, тренинг, досуг: сборник сценариев.- М.: «Новаяшкола», 2022
6. Прутцманн П. Дружный класс как маленькая планета. - СПб.: ООО «Светлячок», 2018
7. Сизанов А. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет. - Мн.:Полымя, 2000
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения:практическое пособие; в 4-х томах. - М.: Генезис, 1999
9. Школьный психолог, 1998 – 2002
10. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М. Знание, 1974г.

#### Литература для обучающихся и родителей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.Просвещение,1981г.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М. ФиС,1977г.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб.№1 – М.ЦРИБ «Турист», 1991г.
4. Энциклопедия туриста. – М. Большая Российская энциклопедия, 1993г.

### **Модуль «Соревнования «Школа безопасности»**

**Целью** данного модуля является: Формирование основ безопасности жизнедеятельности, умения действовать в чрезвычайных ситуациях, чтобы помочь себе и окружающим в случае необходимости, подготовка команды для участия в соревнованиях «Школа безопасности» различного уровня.

#### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- формировать знания и навыки в сохранении и укреплении своего здоровья и мотивации на здоровый образ жизни;
- формировать культуру общения, с целью предотвращения конфликтных ситуаций;

**Развивающие:**

- развивать умение оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них: дома, в общественных местах, на улице, на природе;
- развивать интерес к курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Обучающие:**

- проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику асоциальных явлений в подростковой среде и пропаганду здорового образа жизни;
- формировать у обучающихся знания и практические навыки личной безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях;
- обучение приемам и навыкам самоспасения и оказания первой помощи окружающим; научить самооценке и умению проводить анализ создавшейся ситуации;

**Система планируемых результатов освоения модуля:**

- личностные: формирование культуры общения, развитие интереса к курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»; мотивация на сохранение и укрепление своего здоровья, ведение здорового образа жизни;
- метапредметные: формирование знаний и практических навыков личной безопасности, оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них: дома, в общественных местах, на улице, на природе; знание приемов и навыков самоспасения и оказания первой помощи окружающим, обучение умению проводить анализ создавшейся ситуации;
- специальные (предметные): развитие умения оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них: дома, в общественных местах, на улице, на природе; умение использовать навыки безопасности жизнедеятельности и самоспасения в основном учебном процессе и повседневной жизни.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела	Название раздела/темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	1	2	3
3	Знаки бедствия	2	4	6
4	Первая медицинская помощь (ПМП)	2	4	6
5	Психологическая подготовка	1	4	5
6	Контрольные испытания	1	4	5

7	Итоговое занятие	-	4	4
	Всего	8	26	34

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в модульную образовательную программу «Школа безопасности»: знакомство с правилами безопасного поведения  
 Практика: Игра по станциям «Школа безопасности», знакомство в игровой, занимательной форме с «уроками выживания», игры на знакомство и сплочение

### 2. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Теория: Понятие «опасность». Виды опасностей: природные, техногенные, социальные. Что такое МЧС, виды спасательных служб. Телефоны и алгоритм вызова различных спасательных служб. Техника безопасности на занятиях. Безопасное поведение в быту (дома): пожарная безопасность, криминогенная безопасность, компьютерная безопасность

Теория: Действия при пожаре. Средства пожаротушения. Знакомство с программой

«Киберпатруль»

Практика:

«Спички детям - не игрушка» интеллектуально-спортивная эстафета;

«Кто стучится в дом ко мне?» разрешение проблемных ситуаций.

«Один дома!» - интеллектуально-познавательная игра на выявление ЗУН на сохранение жизни и здоровья в собственном доме

Безопасное поведение на улицах и дорогах (дорожная безопасность);

Теория: правила дорожного движения для пешеходов, автомобилистов, велосипедистов. Дорожные знаки.

Практика: игры на знание ПДД и действия в конкретных ситуациях. «Осторожно, улица!»

- конкурс-игровая программа по правилам дорожного движения.

Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях различного характера: социального, гражданской обороны по защите населения

Теория: Система обеспечения безопасности. ЧС на транспорте. ЧС социального характера (массовые беспорядки, ЧС криминального характера, терроризм).

Город как среда повышенной опасности. Личная безопасность.

Практика: Знакомство и правила пользования противогазом, огнетушителем; игры и проблемные ситуации по моделированию опасных ситуаций, ЧС и безопасного выхода из них.

Безопасное поведение на воде. Безопасность на льду.

Теория: правила безопасности на берегу, правила безопасного купания. Правила перехода водоема по льду. Как спастись самому и помочь другому спастись из полыньи.

Практика: первая помощь утопающему.

### – 3. Знаки бедствия

Теория: Для увеличения действенности визуального поиска потерпевшим необходимо использовать дополнительные средства. Всякая спасательная 17

операция отвлекает большое число людей от основной работы, подвергает их жизнь повышенному риску, не считая крупных финансовых затрат. Поэтому прежде чем решиться подать сигнал бедствия, надо семь раз подумать! Любой сигнал бедствия следует применять только в критической ситуации, непосредственно угрожающей жизни или здоровью людей! Знакомство со знаками бедствия:

Пиротехнические сигналы, дымовые и цветные сигналы, костры. Воздушные змеи.

Флаги-сигналы. Бутылочная почта.

Радиотехнические сигналы, радарные, электрические средства, азбука морзе.

Световые сигналы: лампы, свечи – Знаки международной сигнализации.

Практика: Работа с карточками с сигнальными знаками, способы применения сигнальных знаков, задания с азбукой Морзе.

#### *4. Первая медицинская помощь (ПМП)*

Теория: Следствием практически любой ЧС является травмирование людей. Комплекс неотложных мероприятий, направленных на сохранение жизни, здоровья, облегчение страданий, скорейшее выздоровление пострадавшего, сведение до минимума отрицательных последствий происшествия называется первой медицинской помощью. Оказание ПМП при травмах:

Раны, ранения, кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы

Ожоги, обморожения, электротравмы. Отравления.

Практика: Практические занятия по оказанию первой медицинской помощи

#### *5. Психологическая подготовка*

Теория: Культура безопасности жизнедеятельности как условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления: опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, культура и правила поведения с окружающими людьми, товарищами (бесконфликтное общение)

Практика: тренинги и игры на подавление агрессии

#### *6. Контрольные испытания.*

Вводное тестирование «Готов ли ты к встрече с бедой?». Итоговое тестирование «Твой рейтинг выживания»

#### *7. Итоговое занятие. Соревнование по проверке знаний «Школа безопасности». Подведение итогов.*

### **Формы итогового контроля**

Контрольные испытания проводятся в начале и в конце окончания модуля в различных формах.

Формы контроля: Наблюдение, опрос;

Вводное тестирование «Готов ли ты к встрече с бедой?»; Итоговое тестирование «Твой рейтинг выживания»;

Соревнование по проверке знаний образовательного модуля «Школа безопасности»

Показатели освоения программы:

уровень теоретических основ безопасности жизнедеятельности; уровень практических навыков основ безопасности жизнедеятельности;

общение и взаимодействие со сверстниками: развитие чувства товарищества,

взаимовыручки;

дисциплинированность; самоконтроль.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала.

Критерии оценки по 5 балльной системе:

5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень)

4 балла – все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень); 3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь		групповая	1	Общая физическая подготовка	Входное тестирование
2.	сентябрь		групповая	1	Упражнения на развитие выносливости	Квест
3.	сентябрь		групповая	1	Упражнения на развитие быстроты.	беседа
4.	сентябрь		групповая	1	Упражнения со скакалкой.	Паретическое занятие
5.	октябрь		групповая	1	Упражнения для развития силы.	Практическое занятие
6.	октябрь		групповая	1	Лыжный спорт	Тестирование
7.	октябрь		групповая	1	Эстафеты с переноской тяжелых предметов.	Теория, тестирование
8.	октябрь		групповая	1	Упражнения для развития силы, отдельных мышечных групп.	Практическое занятие
9.	ноябрь		групповая	1	Спортивные игры.	опрос
10.	ноябрь		групповая	1	Баскетбол.	Практическое занятие
11.	ноябрь		групповая	1	Волейбол.	Практическое занятие
12.	ноябрь		групповая	1	Текущий контроль. Выполнение нормативов.	Практическое занятие
13.	декабрь		групповая	1	Виды внимания: произвольное, произвольное,	Практическое занятие

					послепроизвольное	
14.	декабрь		групповая	1	Структура и характеристика внимания: объем, распределение внимания, переключение, perseverация (явление, связанное с затруднением переключения внимания), устойчивость, концентрация.	тестирование
15.	декабрь		групповая	1	Развитие внимания. Разучивание упражнений на развитие внимания.	Практическое занятие
16.	декабрь		групповая	1	Память. Основные процессы памяти - запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание.	Практическое занятие
17.	январь		групповая	1	Произвольная и произвольная память.	Практическое занятие
18.	январь		групповая	1	Текущий контроль. Диспут «Как я понимаю законы юных туристов».	Практическое занятие
19.	январь		групповая	1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.	Практическое занятие
20.	февральс		групповая	1	Опасности в туризме: субъективные и объективные.	тестирование
21.	февральс		групповая	1	Факторы выживания в природных условиях	Практическое занятие

22.	февральс		групповая	1	Что надо знать о себе, чтобы выжить.	Практическое занятие
23.	февральс		групповая	1	Страх и способы его преодоления.	Практическое занятие
24.	март		групповая	1	Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания.	Практическое занятие
25.	март		групповая	1	Ощущение и восприятие действительности.	Практическое занятие
26.	март		групповая	1	Влияние характера на поведение в условиях выживания.	Практическое занятие
27.	март		групповая	1	Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.	тестирование
28.	апрель		групповая	1	Виды соревнований: полоса препятствий, поисково-спасательные работы, «Маршрут выживания».	Практическое занятие
29.	апрель		групповая	1	Содержание видов соревнований.	Практическое занятие
30.	апрель		групповая	1	Подготовка к соревнованиям.	Практическое занятие
31.	апрель		групповая	1	Подготовка к соревнованиям.	Практическое занятие
32.	май		групповая	1	Соревнования «Школа безопасности»	тестирование
33.	май		групповая	1	Соревнования «Школа безопасности»	Практическое занятие
34.	майй		групповая	1	Итоговый контроль. Соревнования «Школа безопасности»	Практическое занятие

***Литература для педагога:***

1. Ильичев А. Большая энциклопедия городского выживания. М., ЭКСПО-пресс, 2021г.
2. Курцев П. А. Медико–санитарная подготовка учащихся. М., «Просвещение», 2018.
3. Литвинов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 7класса для общеобразовательных учреждений. М., ООО Издательства АСТ-ЛТД, 2020.
4. Материалы из опыта работы ВДЦ «Орленок».
5. Ильичев А. Большая энциклопедия городского выживания. М., ЭКСПО-пресс, 2019г.
6. Пащук А.Ю. и др. Первая медицинская помощь, - М., «Медицина», 2018.
7. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 8класса для общеобразовательных учреждений, 1-е издание. М., Издательство АСТ, 2018

***Литература для родителей и обучающихся:***

8. Ильичев А. Большая энциклопедия городского выживания. М., ЭКСПО-пресс, 2021г.
9. Литвинов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 7класса для общеобразовательных учреждений. М., ООО Издательства АСТ-ЛТД, 2019.