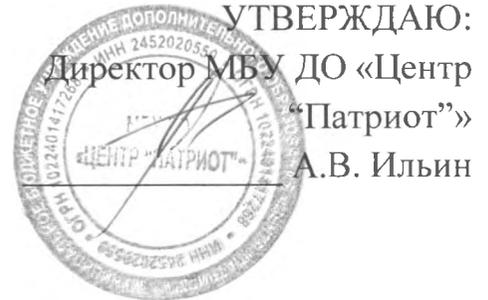


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Центр «Патриот»»  
Протокол № 4  
От « 28 » апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации 3 года

Уровень программы: базовый

Составитель:  
Кудряшова Светлана Валерьевна  
педагог дополнительного  
образования

ЗАТО г. Железногорск  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Программа дополнительного образования «Школа безопасности» ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет **социально – гуманитарную направленность**. Разработана на основе требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Постановления от 4 июля 2014 года N 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (с изменениями на 27 октября 2020 года);
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N52831);
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устава и локальных актов МБУ ДО «Центр «Патриот»».

**Актуальность** данной программы обусловлена её практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях военно-патриотической направленности разных уровней.

**Педагогическая целесообразность** реализации данной программы заключается в сочетании разных форм и методов обучения для достижения конечного результата образовательной программы, социальной адаптации обучающихся в их дальнейшей самостоятельной жизни.

**Отличительные особенности** программы заключаются в постепенном усложнении материала и практического, и теоретического, таким образом воспитывается Личность безопасного типа и подготовка учащихся к реальной

жизни. Комплексность данной программы дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

**Уровень программы:** базовый.

**Адресат программы** - учащиеся 10-18 лет, с повышенной мотивацией к данному виду деятельности и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации программы** – 3 года.

**Количество часов** обучения по программе – 216 часов в год. За 3 года – 648 часов. Учебный год - 36 недель занятий.

**Форма обучения:** очная с использованием дистанционных и электронных образовательных технологий.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 6 часов в неделю, возможно спаренные занятия с перерывом на отдых 10 минут. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах, 1 академический час - 40 минут.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель** Формирование у учащихся осознанного безопасного поведения, умения действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, способствовать развитию необходимых волевых и морально-психологических качеств личности через занятия «Школа безопасности».

#### **Задачи 1 года обучения:**

##### Образовательные:

- познакомить учащихся с возможными опасными и Чрезвычайными Ситуациями;
- сформировать у учащихся начальные навыки действия в опасных и Чрезвычайных Ситуациях;
- познакомить с правилами безопасности в городской и природной среде;

##### Развивающие:

- развивать познавательную и творческую активность;
- развивать черты личности, необходимые для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- развивать бдительность по предотвращению актов терроризма;
- развивать потребность в соблюдении здорового образа жизни;
- развивать чувство ответственности за свое поведение.

##### Воспитательные:

- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности;
- прививать чувство уважения к героическому наследию России и ее государственной символике;
- прививать трудолюбие, упорство.

#### **Задачи 2 года обучения**

##### Образовательные:

- формировать знания о безопасном поведении человека в опасных и Чрезвычайных Ситуациях;
- познакомить с основными приемами оказания первой доврачебной

- помощи;
- познакомить со средствами индивидуальной защиты;
- Развивающие:
- развивать познавательную и творческую активность;
  - развивать черты личности, необходимые для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (доброта, толерантность, отзывчивость);
  - развивать бдительность по предотвращению актов терроризма;
  - развивать потребность в соблюдении здорового образа жизни;
  - развивать чувство ответственности за свое поведение.

Воспитательные:

- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности;
- прививать чувство уважения к героическому наследию России и ее государственной символике;
- воспитывать патриотизм.

### Задачи 3 года обучения

Образовательные:

- формировать знания о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- сформировать умения и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- познакомить с обязанностью граждан по защите государства.

Развивающие:

- развивать черты личности, необходимые при прохождении военной службы (дисциплинированность, упорство, трудолюбие);
- развивать умение анализировать и устанавливать причинно-следственные связи;
- потребность в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие чувства ответственности за свое поведение.

Воспитательные:

- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- укрепить физическое развитие;
- формировать умение владеть собой в трудной ситуации;
- прививать патриотизм.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Этапы подготовки			
		1 г/о	2 г/о	3 г/о	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	1	Устный опрос
2	Безопасность	113	119	119	

	<b>жизнедеятельности человека</b>				
	<i>Безопасность в повседневной жизни</i>	60	58	54	<i>Зачет</i>
	<i>Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера</i>	53	61	63	<i>Зачет, тестирование</i>
	<i>Учебные заведения в области защиты населения в РФ</i>	-	-	2	<i>Устный опрос</i>
3	<b>Основы здорового образа жизни</b>	20	18	16	
	<i>Личная и общественная гигиена.</i>	4	2	2	<i>Устный опрос</i>
	<i>Профилактика вредных привычек.</i>	4	4	4	<i>Тест</i>
	<i>Режим дня.</i>	4	2	2	<i>Устный опрос</i>
	<i>Закаливание своего организма.</i>	4	4	4	<i>Устный опрос</i>
	<i>Понятие ВИЧ и СПИД.</i>	-	2	2	<i>Устный опрос</i>
	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i>	4	4	2	<i>Устный опрос</i>
4	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи</b>	40	44	48	
	<i>Первая доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах.</i>	12	14	16	<i>Зачет</i>
	<i>Первая доврачебная помощь при кровотечениях.</i>	12	14	16	<i>Зачет</i>
	<i>Первая доврачебная помощь при переохлаждении, обморожении, ожогах, солнечном ударе, потери сознания.</i>	16	16	16	<i>Зачет</i>
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	40	32	30	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	20	16	16	<i>Тестирование</i>
	<i>Упражнения для развития специальных физических качеств</i>	20	16	14	<i>Тестирование</i>
6	<b>Аттестация</b>	2	2	2	<b>Тестирование, контрольный марш</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ**

- 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**
- 2. Раздел «Безопасность жизнедеятельности человека».**

### **Безопасность в повседневной жизни**

#### **Особенности города, как среды проживания**

*Теория:* Наличие большого количества различных видов транспорта и высокой интенсивностью дорожного движения; наличие разноплановой застройки, от одноэтажных зданий до высотных сооружений; наличие различных предприятий, в том числе и потенциально опасных; сосредоточение на ограниченной площади множества коммуникаций (электросети, водопровод, канализация, телефонные линии, газопровод). Зоны повышенной опасности в городе (пожаро-, взрывоопасные предприятия, производства и учреждения, использующие химически опасные и радиоактивные вещества, гидротехнические сооружения), места массового скопления людей (стадионы, рынки, вокзалы, кинотеатры, концертные залы). В темное время суток опасными становятся парки, скверы, пустыри, тупики, стройки и другие безлюдные места. Службы, обеспечивающие безопасность города, и правила их вызова. Безопасность города обеспечивается следующими службами: пожарная охрана (тел. 01); полиция (тел. 02); «скорая помощь» (тел. 03); служба газа (тел. 04), службы спасения (тел. 09).

#### *Безопасность на дорогах.*

*Теория:* Транспорт и его опасности. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте (городском, железнодорожном, авиационном, речном). Уличный, дорожно-транспортный травматизм. Вождение велосипеда. Безопасность на дороге. Правила безопасного поведения пешехода, водителя, пассажира.

#### *Безопасность на пожаре.*

*Теория:* Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома.

*Практика:* Экскурсия в пожарную часть. Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый).

#### *Безопасность на природе.*

*Теория:* Безопасность в лесу. Поход, правила поведения в лесу. Требования к одежде. Лесные опасности (грибы, ягоды, животные, насекомые). Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав. Лесные пожары. Способы тушения. Правила выживания, если ты заблудился. Безопасность у водоема. Правила поведения у воды и на воде. Знаки безопасности на воде. Ответственность за несоблюдение правил поведения на природе.

*Практика:* Подготовка к отдыху, сбор рюкзака для похода. Устройство лагеря. Установка палатки. Оборудование жилища. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Определение времени дня. Действия при потере ориентировки. Подача сигналов бедствия. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Техника вязания узлов. Прохождение полосы препятствий («переправа», «параллельные веревки», «маятник», «бабочка», и др.). Оказание первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.

#### *Безопасность в интернете*

*Теория:* Мошенничество в отношении детей (фишинг, поддельные интернет-магазины, сборы средств на «благотворительность», вирусный контент, информация о легком заработке). Основы безопасного общения в интернете. Защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия. Детские безопасные сайты. Советы по безопасности.

*Практика:* Изготовление листовки по безопасности в интернете.

### **Опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера**

#### **Опасные и ЧС техногенного характера.**

*Теория:* Классификация катастроф по масштабу происшествия: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, глобальные. Классификация катастроф по происхождению: ЧС на транспорте, ЧС с пожарами и взрывами, ЧС с выбросами химических веществ, ЧС с выбросами радиоактивных веществ, ЧС с выбросами биологически опасных веществ, ЧС, вызванные обрушениями зданий, ЧС на предприятиях коммунальной сферы. Безопасность и защита человека в производственных авариях и катастрофах. Ядерное, химическое, бактериологическое оружие. Действия в зоне заражения. Последовательность действий при ЧС.

*Практика:* Средства индивидуальной защиты. Противогаз, респиратор, ОЗК. Надевание средств индивидуальной защиты.

#### **Опасные и ЧС природного характера**

*Теория:* Стихийные бедствия: землетрясения, извержения вулканов, сели, оползни, обвалы, наводнения, засухи, циклоны, ураганы, смерчи, снежные заносы и лавины, длительные проливные дожди, сильные устойчивые морозы, обширные лесные и торфяные пожары. Подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Основные мероприятий защиты в ЧС. Эвакуация населения из зон ЧС.

*Практика:* Изготовление памяток для населения в зоне ЧС

#### **Опасные и ЧС социального характера.**

*Теория:* Массовые беспорядки, погромы, шествия. Толпа и паника. Правила безопасности в толпе. Терроризм, теракт. Наиболее масштабные теракты, совершенные на территории России. Как выявить террориста. Профилактика терроризма. Похищение людей. Правила поведения при контакте с террористами. Правила поведения для заложников. Ответственность за теракт. Ситуации криминогенного характера. Кража, мошенничество. Нападение на улице, в автомобиле, приставания пьяного, изнасилование. Действия в чрезвычайной ситуации криминогенного характера. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах. Безопасное поведение на улице, вечеринке. Наркотики. Меры борьбы с ними. Последствия наркотиков. Наркобизнес ведет к международному терроризму.

*Практика:* Спортивно-тактическая игра «Лазертаг» по сценарию «Освобождение заложника», «Теракт». Основные правила самообороны. Средства самозащиты и их использование. Приемы самообороны. Изготовление плаката «Скажем наркотикам – нет». Игровая практика (при изучении темы

мошенничества «Честный человек», «Выгодная покупка», «Игроки», «Бумажная кукла», «Специалист-риэлтор», «Отдых без забот» и др.).

### Учебные заведения в области защиты населения в РФ

*Образовательные организации МЧС:*

Академия гражданской защиты МЧС России;

Академия государственной противопожарной службы МЧС России;

Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы;

Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России;

Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России;

Воронежский институт Государственной противопожарной службы;

Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России.

Список программ бакалавриата и специалитета, после окончания которых можно получить профессию "Инженер по защите в чрезвычайных ситуациях"

<i>Экологическая и промышленная безопасность</i>	<i>Мониторинг экологических систем</i>	<i>"Менеджмент рисков техносферной безопасности и чрезвычайных ситуаций"</i>
<i>"Пожарная и промышленная безопасность в чрезвычайных ситуациях и охрана труда"</i>	<i>Экологическая безопасность в нефтегазовом комплексе</i>	<i>"Безопасность технологических процессов и производств в кораблестроении, океанотехнике и на объектах морской инфраструктуры"</i>
<i>"Инженерная защита окружающей среды"</i>	<i>"Обеспечение защиты населения и территорий и мобилизационная подготовка"</i>	<i>"Управление в государственных, муниципальных организациях и подведомственных учреждениях МЧС России"</i>
<i>Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций</i>	<i>Риск-менеджмент в техносфере</i>	<i>Эксплуатация аварийно-спасательной техники и базовых машин</i>
<i>Организация мероприятий по пожарной безопасности</i>	<i>"Информационные системы и технологии в области гражданской защиты"</i>	<i>Радиационная и электромагнитная безопасность</i>
<i>"Защита в чрезвычайных ситуациях, промышленная и пожарная безопасность, охрана труда" Бюджет</i>	<i>"Информационно-аналитическое обеспечение техносферной безопасности"</i>	<i>"Государственное управление в области защиты населения и территорий от ЧС"</i>
<i>Пожаротушение</i>	<i>Противопожарные системы</i>	<i>Защита в чрезвычайных ситуациях и гражданская оборона</i>

### **3. Раздел «Основы здорового образа жизни».**

Составляющие ЗОЖ. Личная и общественная гигиена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Режим дня. Закаливание своего организма. Понятие ВИЧ и СПИД. Профилактика инфекционных заболеваний.

#### **4. Раздел «Оказание первой медицинской помощи».**

##### **Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах**

*Теория:* Первая доврачебная помощь и ее значение. Современные наборы средств для оказания первой помощи. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.

*Практика:* Индивидуальная аптечка. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах. Техника наложения шины.

##### **Первая помощь при кровотечениях**

*Теория:* Характеристика различных видов кровотечений. Первая помощь при переохлаждении, обморожении, ожогах, солнечном ударе, потери сознания. Симптомы. Экстренная помощь. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки.

*Практика:* Первая помощь при кровотечении. Техника наложения кровоостанавливающего жгута.

##### **Первая помощь при переохлаждении, обморожении, ожогах, солнечном ударе, потери сознания.**

*Теория:* Первая помощь при переохлаждении, обморожении. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Транспортировка пострадавшего.

*Практика:* Оказание помощи при переохлаждении, обморожении. Оказание помощи при ожогах. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Транспортировка пострадавшего вверх по лестнице, вниз по лестнице. Вязка носилок.

#### **5. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»**

##### **Общеразвивающие упражнения.**

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

##### **Упражнения на развитие специальных физических качеств.**

*Практика:* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **6. Раздел «Аттестация»**

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в конце года (май) по основным разделам программы:

- «Общая физическая подготовка»
- «Безопасность жизнедеятельности человека»
- «Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи».

Во время проведения промежуточной и итоговой аттестации могут присутствовать родители (законные представители).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1 год обучения

#### *Предметные результаты:*

приобретение знаний об опасных и Чрезвычайных Ситуациях; правилах безопасности в городской и природной среде, приобретение начальных навыков действия в опасных и Чрезвычайных Ситуациях; начальных навыков оказания первой медицинской помощи.

#### *Метапредметные результаты:*

развитие познавательной и творческой активности; черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; бдительности по предотвращению актов терроризма; ответственности за свое поведение.

#### *Личностные результаты:*

формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества, привитие трудолюбия, упорства в достижении цели.

### 2 год обучения

#### *Предметные результаты:*

приобретение знаний о безопасном поведении человека в опасных и Чрезвычайных Ситуациях; приобретение специальных знаний по приемам оказания первой медицинской помощи пострадавшим; о средствах индивидуальной защиты.

#### *Метапредметные результаты:*

развитие познавательной и творческой активности; черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях – толерантности, доброты, отзывчивости; потребности в соблюдении здорового образа жизни; умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Личностные результаты:*

формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности; умения владеть собой в трудной ситуации; привитие чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике.

### 3 год обучения

#### *Предметные результаты:*

усвоение основ формирования здорового образа жизни; владение правилами индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; владение знаниями, умениями и навыками оказания первой медицинской помощи пострадавшим; сформирован практический навык использования средств индивидуальной защиты; знакомство с обязанностью граждан по защите государства.

#### *Метапредметные результаты:*

развитие черт личности, необходимых при прохождении военной службы –

дисциплинированности, смелости, упорства, трудолюбия; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

***Личностные результаты:***

укрепление физического развития; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование умения владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки; чувство уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; чувство долга по защите Отечества.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

	Объём учебных часов	Недельная нагрузка	Всего учебных недель	Начало учебного года	Конец учебного года	Каникулярное время
1 год	216 ч	6 час./нед.	36	01.09	31.05	31.12-08.01
2 год	216 ч	6 час./нед.	36	01.09	31.05	31.12-08.01
3 год	216 ч	6 час./нед.	36	01.09	31.05	31.12-08.01

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале, стадионе, лесной зоне, на специально подготовленных площадках пожарной охраны МЧС и ДЮСШ.

Необходимое для реализации программы оборудование: тренажеры для развития общих физических качеств, шведские стенки, гири, гантели, легкоатлетические ядра, барьеры, секторы для прыжков, учебно-тренировочная башня, спортивные лестницы-штурмовки, пожарные спортивные рукава, стволы, 3-х ходовые разветвления, спортивные бумы, заборы различной высоты, спортивный домик, пожарно-спортивные каски и пояса.

Вспомогательный инвентарь и оборудование: противогазы, ОЗК, компасы, топографические карты, курвиметр, секундомер; нестерильные бинты, медицинские жгуты, медицинские носилки: страховочные системы, карабины, жюмары, спусковые устройства, туристические каски, палатки, туристические верёвки.

**Информационное обеспечение**

- видео записи (учебные фильмы «Безопасность в доме», «Безопасность детей в транспортном мире», «Безопасность на воде», «Основы медицинских знаний», «Пожарная безопасность»);
- дидактический материал (стенды, плакаты по ГО и ЧС);

**Интернет-ресурсы:**

Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности» <http://school-of-safety-russia.ru/media/video/>

Энциклопедия выживания <https://survinat.ru/tag/iskusstvo-vyzhivaniya/>

**Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Промежуточная аттестация проводится в конце 1 и 2 года обучения, в мае. Итоговая аттестация проводится в конце 3 года обучения.

Формы аттестации - тестирование, контрольное задание, соревнование, контрольный марш.

Контрольный марш подразумевает прохождение «станций», содержание которых включает основные разделы программы: Общая физическая подготовка, безопасность жизнедеятельности человека, оказание первой доврачебной помощи.

Для определения качества знаний, используется система оценок: «низкий уровень», «средний уровень», «высокий уровень».

Результаты аттестации заносятся в протокол. Протокол вынесен в Приложение №1.

Оценочные материалы вынесены в Приложение №1.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых результатов педагог использует комплекс методов обучения и воспитания, соответствующих поставленным задачам и уровню подготовленности воспитанников и обеспечивающих комфортные условия для развития личности детей. Наиболее эффективными с позиций личностно-ориентированного подхода являются технологии разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения, полного усвоения.

В ходе выполнения программного материала главное внимание уделяется выработке у обучающихся навыков сознательного, ответственного отношения к своему здоровью и совершенствованию физического развития.

Немаловажную роль в учебном объединении играет совместная деятельность обучаемых и педагога (его личный опыт) в разборе основных положений, правил по соревнованиям «Школа безопасности» и внедрение новых технических наработок.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Несмотря на некоторую кажущуюся перегруженность программы теоретическими занятиями, по большинству изучаемых тем закрепление материала происходит в учебных походах, при участии в соревнованиях по туристскому многоборью, соревнованиях «Школы безопасности». На занятиях у учащихся воспитываются

умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований военно-патриотической направленности. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спасателей, врачей, спортсменов. Практические занятия проводятся на местности (на пришкольном участке, стадионе, в лесу) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, учебно-тренировочных лагерях, спортивных сборах, на соревнованиях. Занимающийся может переходить на следующий год обучения при условии полного освоения всех разделов, предусмотренных образовательной программой. В случае, если по какой-либо причине, ребенок не успевает усвоить все разделы данной программы, он может пройти повторный год обучения (если позволяет возрастной диапазон) или перейти на следующую год обучения с корректировкой учебного плана (добавлением индивидуальных или групповых занятий).

Работа программы «Школа безопасности» строится в тесном сотрудничестве с другими городскими объединениями туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности (совместные мероприятия, соревнования, походы, слеты), общественными объединениями города (музеи, совет ветеранов и др.), воинскими частями, Сибирской пожарно-спасательной Академией ГПС МЧС России.

Для реализации образовательных задач используются различные **формы организации** детей на учебных занятиях: коллективные, групповые и индивидуальные.

Основными **формами обучения** являются: практические и теоретические учебные занятия, тестирование (контрольные занятия) и соревнования.

**Методы организации образовательного процесса:** наглядные, словесные, сенсорные и практические.

*Наглядные методы:*

Кино- и видео демонстрация (просмотр специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);

Показ самих упражнений;

Демонстрация наглядных пособий;

*Сенсорные методы:*

Акустическая демонстрация (с помощью голоса, хлопков и специальных технических средств – магнитофона);

Ориентирование и демонстрация с помощью предметных ориентиров и графической разметки (флажков, мишеней, специальной разметки зала);

Метод «прочувствования» движений (при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания);

*Словесные методы:*

Рассказ, беседа, обсуждение;

Инструктирование (объяснение задания, правил их выполнения);

Сопроводительное пояснение (лаконичный комментарий и замечания);

Указания и команды;

Словесные оценки (одобрение или неодобрение);

Словесные отчеты и взаиморазъяснения.

*Практические методы:*

Методы регламентированного упражнения;

Игровой метод;

Соревновательный метод.

Обучающиеся допускаются к практическим занятиям после прохождения инструктажа по технике безопасности.

### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по основам безопасности жизнедеятельности. / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер. - М.: Дрофа, 2002:
2. Ваши шансы избежать беды: учебное пособие / сборник ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» / авт.-сост. В. К. Емельянчик, М. Е. Капитонова. - СПб.: КАРО, 2002;
3. Евлахов В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5-9 кл. - М: Дрофа, 2006;
4. Основы безопасности жизнедеятельности: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл. / А. Т. Смирнов, М. В. Маслов. Б. И. Мишин; под общ. ред. А. Т. Смирнова. - М: Просвещение, 2006.
5. Сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися, «Центр туризма и краеведения», Красноярск, 2006г.,
6. Г.С.Вайнбаум., В.И.Коваль, Т.А.Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
7. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс, А.Т.Смирнов, М. «Просвещение», 2013год.
8. А.В.Романов. Физические нагрузки в спортивной тренировке. – Рига, ЛГИФК, 1976.

### ПРОТОКОЛ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

	ФИО	Общая физическая подготовка (ОФП)				Контрольный марш		Итоговый уровень
		Бег 30 м (уровень)	Бег 1000 м (уровень)	Подтягивание/отжимание (уровень)	Поднимание туловища (уровень)	Безопасность жизнедеятельности человека (уровень)	Оказание первой доврачебной помощи (уровень)	

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Контрольные нормативы по ОФП

№№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровни подготовленности и оценка в баллах					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Бег 30 м	7	7,1	6,9	6,1	7,6	7,4	6,6
		8	7,2	6,8	6,2	7,3	6,9	6,3
		9	7,0	6,2	5,7	7,2	6,3	5,8
		10	6,8	6,0	5,6	7,0	6,3	5,7
		11	6,5	6,0	5,5	6,7	6,2	5,6
		12	6,0	5,8	5,4	6,4	6,0	5,6
		13	5,9	5,6	5,2	6,3	5,9	5,5
		14	5,8	5,4	5,0	6,1	5,8	5,4
		15	5,5	5,2	4,9	5,9	5,5	5,3
		16	5,2	4,9	4,7	5,5	5,3	5,1
2.	Бег 1000 м	7	+	+	+	+	+	+
		8	+	+	+	+	+	+
		9	+	+	+	+	+	+
		10	6,50	6,20	5,55	7,00	6,40	6,00
		11	5,30	4,50	4,30	5,40	5,10	4,50
		12	5,10	4,40	4,20	5,30	5,00	4,40
		13	4,55	4,35	4,15	5,25	4,55	4,30
		14	4,45	4,20	4,05	5,15	4,50	4,25
		15	4,40	4,10	3,50	5,10	4,40	4,20
		16	4,20	4,00	3,40	5,00	4,30	4,10
17	4,00	3,45	3,20	4,50	4,25	4,10		
3.	Подтягивание на перекладине	7	1и<	2	3-5	1 и <	4-5	6-8

	из вися лежа, мальчики (раз)	8	1 »»»	2	3-5	1 »»»	5-6	7-9
		9	1 »»»	2-3	4-5	1 »»»	7-9	10-12
		10	1 »»»	2-3	4-7	2 »»»	8-11	12-15
		11	2 »»»	4-5	6-8	2 »»»	9-13	14-17
		12	2 »»»	4-6	7-9	2 »»»	10-15	16-18
		13	2 »»»	5-6	7-9	3 »»»	12-17	18-21
		14	2 »»»	6-7	8-10	2 »»»	8-11	12-18
		15	3 »»»	7-8	9-11	2 »»»	9-11	12-20
		16	4 »»»	8-9	10-11	2 »»»	10-13	14-20
		17	5 »»»	9-10	11-12	2 »»»	10-13	14-20
4.	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	7	12 и <	18-25	26-28	8 и <	13-14	15-17
		8	12 »»»	20-27	28-33	8 »»»	15-17	18-19
		9	16 »»»	24-29	30-35	10 »»»	17-19	20-24
		10	16 »»»	26-31	32-37	10 »»»	18-23	24-27
		11	16 »»»	30-35	36-39	10 »»»	20-27	28-29
		12	18 »»»	35-39	40-44	12 »»»	25-29	30-34
		13	18 »»»	35-39	40-47	10 »»»	20-29	30-34
		14	18 »»»	35-44	45-49	10 »»»	20-24	25-29
		15	18 »»»	35-44	45-49	12 »»»	20-24	25-34
		16	20 »»»	40-44	45-49	12 »»»	20-26	27-39
17	20 »»»	40-47	48-53	12 »»»	20-27	28-40		

### *Контрольный марш*

	Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Безопасность жизнедеятельности человека	Станция «Азимут» Ориентирование на местности с использованием карты, схемы и компаса	Испытывают затруднения с ориентированием на местности с использованием карты, схемы и компаса.	Справляются с заданием на половину	Легко справляются с заданием

	Станция «Параллельные веревки»	Не могут преодолеть участок	Преодолевают участок через натянутые параллельные веревки, но с затруднениями	Преодолевают параллельные веревки легко, быстро
	Станция «Навесная переправа»	Не могут преодолеть участок	Преодолевают участок с затруднением, но при поддержке педагога или товарища справляются	Участник самостоятельно преодолевает участок.
	Станция «Пожар»	Не могут назвать первичные средства тушения	Знают первичные средства тушения	Знают первичные средства тушения и умеют правильно применять их
	Станция «Химическая защита»	Не могут назвать средства химической защиты	Знают, как защитить себя от химической атаки	Умеют надевать противогаз, ОЗК
	Станция «Опасные и чрезвычайные ситуации»	Не знают, что такое чрезвычайная ситуация	Знают, что такое Чрезвычайная ситуация	Знают Чрезвычайные ситуации техногенного и природного характера
«Оказание первой доврачебной помощи»	Станция «Оказание первой доврачебной помощи»	Не знают виды травм, кровотечений. Допускают ошибки в оказании доврачебной помощи.	Знают виды травм и кровотечений, но не знают правильность оказания первой доврачебной помощи	Могут выполнить доврачебную помощь при различных травмах
ОФП	Станция «Готов к труду и обороне!»	Контрольные нормативы		