

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3
имени Ивасенко Анатолия Антоновича»

Принята на заседании
методического совета
« 01 » 09 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №3
им. А.А. Ивасенко» *С.И. А. А. Скокова*
Приказ № 1012 от « 01 » 09 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Школа безопасности»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Быбин Андрей Павлович,
преподаватель-организатор
основ безопасности жизнедеятельности

г.Нефтеюганск, 2021 г.

Пояснительная записка

Природная и социальная среда, в которой сегодня живут люди, наполнена многочисленными факторами, представляющими потенциальную опасность, разную по степени влияния на жизнь и здоровье человека. К таким факторам относятся природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации.

Одной из ключевых образовательных задач является «формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах»¹. Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

На занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа безопасности» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 г. №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013 г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018-2025 годы и на период до 2030 года»; с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 г. №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре».

Требования к квалификации педагога дополнительного образования: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Уровень программы - базовый. Программа «Школа безопасности» предназначена для учащихся 4-9 классов, в процессе изучения, учащиеся имеют возможность получить знания и умения, а также расширить свои знания и умения по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Направленность программы «Школа безопасности» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она предоставляет возможность учащимся выработать навыки правильного поведения в экстремальной ситуации, освоить простейшие спасательные навыки в ходе практических занятий, на первом этапе в смоделированной среде, затем в природных условиях.

Данная программа работает на принципах формирования конкретных умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности. С постоянной

работой по привитию чувства ответственности у детей за личную безопасность и безопасность окружающих. Программа способствует формированию качеств гражданина и патриота через осознание учащимися своей практической значимости и важности своей роли в жизни общества. Процесс осознания происходит через овладение историческими, краеведческими, туристическими, спасательными знаниями и умениями.

Подготовка по данной программе гармонично вписывается в образовательный маршрут учащихся. Обеспечивая победы воспитанников на олимпиадах, в соревнованиях, позволяет узнать и оценить свои возможности, поверить в свои силы, повышает уровень самооценки.

Цель программы - ученик, физически и морально подготовленный грамотно действовать в различных экстремальных ситуациях.

Задачи:

Предметные (обучающие):

Обучение основам экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Обучение знаниям об опасных и экстремальных ситуациях;

Обучение основным правилам оказания первой помощи пострадавшим;

Обучение основным приемам и действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Метапредметные (развивающие):

Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности в условиях чрезвычайных ситуаций;

Развитие умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

Развитие умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной

ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Личностные (воспитательные):

Воспитание культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях экстремальных ситуаций;

Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

Воспитание уважения к культурному и историческому наследию своей малой Родины.

Адресат программы: программа «Школа безопасности» рассчитана на обучающихся в возрасте 10-16 лет.

Условия реализации программы «Школа безопасности»: набор детей - свободный. К занятиям по программе «Школа безопасности» допускаются все желающие, имеющие 1 и 2 основную группу здоровья.

Основной формой организации деятельности являются учебно-познавательные и практические занятия. Отчет о работе проходит в форме открытых занятий, олимпиад, соревнований, конкурсов, фестивалей, экскурсий массовых мероприятий.

Срок реализации программы: 9 месяцев (102 часа).

Режим занятий: занятия походят 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы занятий: в проведении занятий используется групповая форма деятельности. Состав группы постоянный, 10-12 обучающихся.

Планируемые результаты Программы

Ученик, знающий историю своего региона, города, с активной гражданской позицией, физически развитый, подготовленный к грамотным действиям в различных экстремальных ситуациях.

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и технику безопасности во время занятий;
- основным правилам оказания первой помощи пострадавшим;
- преодолевать туристическую полосу препятствий в смоделированной среде, затем в природных условиях;
- принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- завязывать узлы, используемые в туристических целях;
- устанавливать палатки разных типов;
- основным действиям с компасом;
- действиям в зоне химического заражения;
- действиям в зоне чрезвычайной ситуации природного характера;
- правилам поведения при захвате в заложники.

Учащиеся узнают:

- технику безопасности при работе с туристическим инвентарём и снаряжением;
- способы очистки и обеззараживания воды;
- международную кодовую систему сигналов бедствия;
- препараты аптечки, их назначение и применение;
- условные топографические знаки;
- съедобные и ядовитые растения;
- лекарственные растения.

Периодичность оценки результатов программы и способы определения их результативности

Оценка уровня освоения дополнительной программы проводится посредством начальной, промежуточной и итоговой аттестации.

Начальная - проводится в течение первых двух-трёх недель с момента зачисления учащегося.

Цель – выявление стартовых и индивидуальных возможностей.

Методы проведения: индивидуальное собеседование, анкетирование, тестирование, наблюдение.

Промежуточная - проводится по завершению трех и шести месяцев обучения.

Цель - отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса.

Методы проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Итоговая - проводится в конце обучения.

Цель - подведение итогов освоения образовательной программы.

Методы проведения: результат участия в городских и региональных олимпиадах, соревнованиях, тестирование, собеседование по конкретной теме и т.д.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

высокий - программный материал усвоен учащимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения;

средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Учебный план

№	Раздел	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	История родного края	2
3	Туристическая подготовка	58
4	Промежуточная аттестация	1
5	Оказание первой помощи	11
6	Ориентирование	16
7	Промежуточная аттестация	1
8	Действия в чрезвычайных ситуациях	10
9	Итоговая аттестация	1
10	Итоговое занятие	1
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Число месяц	Тема	Кол-во часов
1. Вводное занятие			
1	01.09.2021	Правила пожарной безопасности. Техника безопасности на занятиях	1
2. История родного края			
2	04.09.2021	Дата образования ХМАО, памятные вехи земли Югорской	1
3	07.09.2021	Географическое положение ХМАО. Природные богатства ХМАО	1
3. Туристическая подготовка			
4	08.09.2021	Выбор места для костра. Правила разведения костра	1
5	11.09.2021	Способы добывания огня. Виды костров	1
6	14.09.2021	Техника безопасности при разведении и поддержании костра.	1
7	15.09.2021	Способы хранения и переноски огня	1
8	18.09.2021	Способы добывания и очистки воды	1
9	21.09.2021	Способы очистки и обеззараживания воды	1
10	22.09.2021	Изготовление временных укрытий из подручных средств.	1
11	25.09.2021	Изготовление временных укрытий из подручных средств.	1
12	28.09.2021	Сигналы бедствия в природных чрезвычайных ситуациях	1
13	29.09.2021	Международная кодовая система сигналов бедствия	1
14	02.10.2021	Выкладка из подручных средств знаков МКС	1
15	05.10.2021	Выкладка из подручных средств знаков МКС	1
16	06.10.2021	Личное снаряжение для многодневного похода	1
17	09.10.2021	Комплектация личного снаряжения, его транспортировка	1
18	12.10.2021	Групповое снаряжение для многодневного похода	1
19	13.10.2021	Комплектация группового снаряжения, его транспортировка	1
20	16.10.2021	Узлы, используемые в туристических целях. Вязание узлов	1
21	19.10.2021	Вязание туристических узлов	1
22	20.10.2021	Вязание туристических узлов	1
23	23.10.2021	Правила установки палаток	1
24	26.10.2021	Установка палаток разных типов	1
25	09.11.2021	Обеспечение безопасности при прохождении туристической полосы препятствий	1

26	10.11.2021	Техника преодоления «бабочки»	1
27	13.11.2021	Техника преодоления «бабочки»	1
28	16.11.2021	Техника преодоления горизонтального маятника	1
29	17.11.2021	Техника преодоления горизонтального маятника	1
30	20.11.2021	Техника преодоления «Ромба»	1
31	23.11.2021	Техника преодоления «Ромба»	1
32	24.11.2021	Техника преодоления навесной переправы	1
33	27.11.2021	Техника наведения навесной переправы	1
34	30.11.2021	Транспортировка снаряжения по навесной переправе	1
35	01.12.2021	Транспортировка снаряжения по навесной переправе	1
36	04.12.2021	Техника преодоления разновысоких качающихся перекладин	1
37	07.12.2021	Техника преодоления разновысоких качающихся перекладин	1
38	08.12.2021	Техника преодоления качающихся перекладин	1
39	11.12.2021	Техника преодоления качающихся перекладин	1
40	14.12.2021	Техника преодоления подвешенного бревна	1
41	15.12.2021	Техника преодоления подвешенного бревна	1
42	18.12.2021	Укладка бревна и переправа по бревну	1
43	21.12.2021	Укладка бревна и переправа по бревну	1
44	22.12.2021	Техника подъёма с использованием жумара	1
45	25.12.2021	Техника подъёма с использованием жумара	1
46	28.12.2021	Техника спуска с использованием «восьмёрки»	1
47	29.12.2021	Техника спуска с использованием «восьмёрки»	1
48	11.01.2022	Техника спуска с самонаведением и самосбросом	1
49	12.01.2022	Техника спуска с самонаведением и самосбросом	1
50	15.01.2022	Техника прохождение траверса	1
51	18.01.2022	Техника наведения перил	1
52	19.01.2022	Техника наведения перил	1
53	22.01.2022	Наведение переправы через ров с использованием бревна	1
54	25.01.2022	Наведение переправы через ров с использованием бревна	1
55	26.01.2022	Преодоление заболоченного участка местности по жердям через проложенную гать	1
56	29.01.2022	Преодоление заболоченного участка местности по жердям через проложенную гать	1
57	01.02.2022	Комплексное прохождение туристической полосы препятствий	1

58	02.02.2022	Комплексное прохождение туристической полосы препятствий	1
59	05.02.2022	Комплексное прохождение туристической полосы препятствий	1
60	08.02.2022	Комплексное прохождение туристической полосы препятствий	1
61	09.02.2022	Комплексное прохождение туристической полосы препятствий	1
4. Промежуточная аттестация			
62	12.02.2022	Промежуточная аттестация	
5. Оказание первой помощи			
63	15.02.2022	Аптечка туриста. Препараты аптечки, их назначение и применение	1
64	16.02.2022	Первая помощь при различных видах кровотечений	1
65	19.02.2022	Первая помощь при различных видах кровотечений	1
66	22.02.2022	Правила наложения повязок. Наложение повязок	1
67	26.02.2022	Наложение повязок на поврежденные конечности	1
68	26.02.2022	Первая помощь при переломах конечностей	1
69	01.03.2022	Первая помощь при переломах конечностей	1
70	02.03.2022	Первая помощь при переломах конечностей	1
71	09.03.2022	Правила транспортировки пострадавшего	1
72	12.03.2022	Транспортировка пострадавшего	1
73	15.03.2022	Первая помощь при обморожениях и солнечном ударе	1
6. Ориентирование			
74	16.03.2022	Ориентирование на местности. Карты местности	1
75	19.03.2022	Условные топографические знаки	1
76	22.03.2022	Составление карты местности	1
77	23.03.2022	Топографическая съемка местности	1
78	05.04.2022	Глазомерная съемка местности	1
79	06.04.2022	Составление легенды по карте	1
80	09.04.2022	Составление легенды по карте	1
81	12.04.2022	Основные действия с компасом	1
82	13.04.2022	Движение по заданному азимуту	1
83	16.04.2022	Движение по заданному азимуту	1
84	19.04.2022	Определение направления движения по карте	1
85	20.04.2022	Определение направления движения по карте	1
86	23.04.2022	Изготовление компаса из подручных материалов	1
87	26.04.2022	Способы определения расстояния на местности	1

88	27.04.2022	Определение расстояния до недоступного объекта	1
89	30.04.2022	Определение высоты объекта	1
7. Промежуточная аттестация			
90	03.05.2022	Промежуточная аттестация	1
8. Действия в чрезвычайных ситуациях			
91	04.05.2022	Средства индивидуальной защиты органов дыхания	1
92	07.05.2022	Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания	1
93	11.05.2022	Действия группы в зоне химического заражения	1
94	14.05.2022	Действия группы в зоне химического заражения	1
95	14.05.2022	Средства индивидуальной защиты кожи	1
96	17.05.2022	Использование средств индивидуальной защиты кожи	1
97	18.05.2022	Использование средств индивидуальной защиты кожи	1
98	21.05.2022	Спасательные работы на воде	1
99	24.05.2022	Спасательные работы на воде	1
100	25.05.2022	Правила поведения при захвате группы в заложники	1
9. Итоговая аттестация			
101	28.05.2022	Итоговая аттестация	1
10. Итоговое занятие			
102	31.05.2022	Итоговое занятие	1

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности на занятиях, при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий.

2. История родного края.

Теория: Территория и границы Нефтеюганского региона, ХМАО и Тюменской области. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

3. Туристическая подготовка.

Теория: Подготовка к походу, путешествию. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - расположение

на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Узлы, используемые в туристических целях.

Практика: Использование самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Установка палаток разных типов. Подача сигналов бедствия. Отработка техники движения и преодоления туристической полосы препятствий. Вязание узлов: для связывания веревок - прямой, встречный, встречная восьмёрка; петлевые узлы - простой проводник, двойной проводник, проводник восьмерка, австрийский срединный, булинь.

4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация после прохождения раздела «Туристическая подготовка». Состоит из прохождения туристической полосы препятствий с оценением правильности прохождения каждого этапа туристической полосы препятствий.

5. Оказание первой помощи.

Теория: Ушибы, ссадины, потертости. Характеристика кровотечений. Первая помощь желудочно-кишечных заболеваниях и отравлениях.

Практика: Первая помощь при капиллярном, венозном и артериальном кровотечениях. Правила наложения жгута. Виды повязок, основные правила наложения повязок.

6. Ориентирование.

Теория: Ориентирование на местности. Карты местности. Условные топографические знаки. Определение направления движения по карте.

Практика: Составление карты местности. Топографическая съемка местности. Глазомерная съемка местности. Составление легенды по карте. Основные действия с компасом. Движение по заданному азимуту. Определение направления движения по карте. Изготовление компаса из подручных материалов.

7. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация после прохождения разделов «Оказание первой помощи» и «Ориентирование».

8. Действия в чрезвычайных ситуациях.

Теория: Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи. Действия группы в зоне химического заражения. Правила поведения при захвате группы в заложники.

Практика: Действия группы в зоне химического заражения. Использование индивидуальной защиты органов дыхания. Использование средств индивидуальной защиты кожи.

9. Итоговая аттестация.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов по результатам выполненной программы. Награждение учащихся, успешно освоивших программу.

Методическое обеспечение

Формы проведения занятий:

- чередование занятий практических и теоретических занятий;
- проведение мастер-классов, экскурсий, конкурсов, соревнований, олимпиад.

Методы и приемы, применяемые на занятиях:

- по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, метод проблемного изложения;
- по уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые.

Дидактическое обеспечение

Наглядные пособия:

- тематические плакаты;
- тематические видеофильмы;
- тематические стенды;
- топографические карты.

Техническое обеспечение

Туристическое снаряжение		
1	Верёвка основная (диаметром 10-12 мм), длина 40 м	3 шт.
2	Верёвка вспомогательная (диаметром 6-8 мм), длина 60 м	2 шт.
3	Медицинская аптечка	1 шт.
4	Ремонтный набор	1 шт.
5	Навигатор	1 шт.
6	Палатки с тентами и стойками	4 шт.
7	Сапёрная лопатка	1 шт.
8	Рюкзак	12 шт.
9	Спальный мешок	12 шт.
10	Коврик теплоизоляционный	12 шт.
11	Индивидуальная медицинская аптечка	12 шт.
12	Накидка от дождя	12 шт.
13	Система страховочная	12 шт.
14	Карабин с муфтой	36 шт.
15	Репшнур (диаметром 10 мм), длина 5 м	12 шт.
16	Кольцо из репшнура (диаметром 6-8 мм)	24 шт.
17	Компас	12 шт.
18	Спусковое устройство восьмерка	12 шт.
19	Жумар	12 шт.
20	Блок-ролик	12 шт.
Веревочный полигон		
1	Карабин	30 шт.
2	Веревка основная статическая (диаметр 10 мм)	300 м.
3	Веревка вспомогательная (диаметр 8 мм)	200 м.
4	Маты гимнастические	15 шт.
Кабинет теоретических занятий		
1	Стол	10 шт.
2	Стул	20 шт.
3	Компьютер	1 шт.
4	Проектор	1 шт.
5	Экран	1 шт.
6	Тренажер для оказания первой помощи	1 шт.
7	Тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации	1 шт.
8	Медицинская аптечка	1 шт.
9	Шины для иммобилизации конечностей	8 шт.
10	Противогаз ГП-5	12 шт.

Список литературы

- 1.Арефьев В.Е. Введение в туризм. Барнаул, 2014
- 2.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 2014.
- 3.Дроздов А.В. Основы экологического туризма. М., 2015.
- 4.Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2015.
- 5.Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: сборник элективных курсов. Волгоград, 2009.
- 6.Павлова О.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Автономное существование в природных условиях. 9 класс: элективный курс. Волгоград, 2007.
- 7.Петров С.В. Подручные средства спасения и выживания в опасных М., 2020.
- 8.Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма. // С. Р. Ахмеров, Н.Ю. Репина и др. Саратов, 2016.
- 9.Седова Н.А. Культурно-просветительный туризм. М., 2014.

