

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Школа № 64»



Е.Н. Рожнова

Протокол № 09  
заседания педагогического совета  
от « 23 » августа 2021 г.

Приказ № 23/8  
от « 23 » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «Центр  
детского творчества «Южный»



М.А. Носова

Протокол № 1  
заседания педагогического совета  
от « 02 » сентября 2021 г.

Приказ № 24-Д/ум  
от « 09 » сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Срок реализации программы – 5 лет

Начальный возраст освоения программы – 12 лет

Автор: педагог дополнительного образования  
**Николай Пантелеевич Ермураки**

РЯЗАНЬ  
2005 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» составлена в соответствии с пунктом 5 статьи 14 Закона РФ «Об образовании», Федеральным Законом «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне, защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности. О борьбе с терроризмом», Концепции национальной безопасности РФ, об обороне, здоровье граждан, национальной безопасности.

Программа «Школа безопасности» направлена на:

- вооружение будущих граждан психологическими и педагогическими знаниями в объеме, обеспечивающем понимание проблем личной, общественной и государственной безопасности в жизни и способов личной подготовки к их решению;
- развитие безопасности, осмотрительности, разумной осторожности, педагогической ориентированности (установки) на выявление и принятие во внимание различных негативных факторов при оценке угроз и опасностей и преодолений трудностей;
- повышение уровня своих знаний и навыков в обеспечении безопасности жизнедеятельности, уверенности в успешном преодолении трудностей, веры в успех при столкновении с опасными и неадекватными ситуациями;
- формирование установок на совместные, согласованные действия при попадании в опасные ситуации в составе группы, а также навыков, умения совместных действий и самопомощи.

Программа «Школа безопасности» рассчитана на **4 года обучения** учащихся в возрасте **10-17 лет**, относится к **туристско-краеведческой** направленности.

**Новизна** программы «Школа безопасности» в том, что впервые предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях.

**Актуальность** программы «Школа безопасности» в том, что она является логическим продолжением программ «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и программ «Юный турист» и «Пешеходный туризм» дополнительного образования.

**Педагогическая целесообразность** программы «Школа безопасности» в совершенствовании правового, нравственного, эстетического, экономического и экологического понимания задач безопасности жизнедеятельности, формировании взглядов, убеждений, идеалов жизненной позиции, согласующихся с Декларацией прав человека и Концепцией национальной безопасности Российской Федерации.

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предметам «ОБЖ» и «Физическая культура».

Главной **целью** дополнительной программы «Школа безопасности» является подготовка человека к успешным действиям по обеспечению безопасности личности, общества, государства.

## **Задачи** дополнительного образования «Школа безопасности»:

*Воспитательные:* воспитание у школьников ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

*Развивающие:* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

*Обучающие:* получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

## **Условия реализации программы**

### *Описание программы.*

Дополнительная общобразовательная программа «Школа безопасности» разработана по блочно-модульному принципу.

**Первый модуль** включает два года обучения и является базовым, так как дает начальные основные знания и умения. На первый год обучения модуля зачисляются мальчики и девочки от 10 лет. Формируются учебные группы в количестве 15-20 человек. Учебный план и программа первого модуля обучения предусматривают обучение азбуке выживания: начальные сведения по организационным вопросам, основные сведения о своем крае, элементарные понятия об ориентировании на местности, знания основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, а также правил безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях.

По окончании данного модуля проводится итоговая аттестация. Обучающиеся, окончившие учебный курс 1 модуля, сохранившие интерес к программе, переводятся на следующий модуль программы.

**Второй модуль** рассчитан на два года обучения, предназначен для разнополых подростков от 12 лет. На данный модуль зачисляются не только обучающиеся, прошедшие учебный курс 1 модуля, но другие подростки данного возраста, имеющие интерес к обучению по данной программе и успешно сдавшие нормативов и тестовых задания по стандартам предыдущего модуля.

Учебный план и содержание второго модуля обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом модуле, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому участнику программы.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей родного края, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях, действий в условиях ЧС, психологию экстремальных ситуаций и т. д.

Значительное внимание в программе второго модуля программы уделяется тактике поведения в условиях автономного существования.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, туристических слетах.

По окончании учебного курса 2 модуля воспитанники проходят итоговую аттестацию.

*Условия приема:* Программа «Школа безопасности» рассчитана на обучающихся в возрасте 10-17 лет. Начальный возраст освоения программы - 10 лет. В объединения зачисляются дети, желающие заниматься по профилю программы, предоставившие заявление о зачислении и справку от медицинского работника об отсутствии противопоказаний заниматься в объединении по состоянию здоровья. Индивидуальный отбор детей не предусмотрен. В течение всего срока обучения на вакантные места возможно зачисление обучающихся, которые проходят испытания по теоретическим и практическим тестам и получают положительный результат.

*Режим занятий.* Срок реализации программы 4 года. Форма обучения – очная. Занятия начинаются с первой декады сентября и заканчиваются в конце мая. Всего 36 учебных недель в течение учебного года. Обучающиеся в течение всего периода реализации программы занимается два раза в неделю по два академических часа (45 минут) с перерывом 15 минут - в год 144 часа. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 576 часов. В рамках учебных часов предусматривается участие в соревнованиях по данному виду спорта.

Рекомендуемый состав группы первого года – от 14 обучающихся, второго и последующих годов обучения – от 11 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на этапе специализации.

*Формы организации занятий:*

- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- организация экскурсий, походов;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

### **Результаты освоения образовательной программы**

*Личностные результаты:*

Обучающийся научится:

- пониманию необходимости вести здоровый образ жизни;
- развивать личностные качества, которые обеспечивают его собственную безопасность в различных жизненных ситуациях;
- социальной компетентности как готовности к решению моральных дилемм, устойчивому следованию в поведении социальным нормам.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся мире;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- готовности осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь.

*Метапредметными результатами* обучения по образовательной программе «Школа безопасности» является формирование следующих УУД:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в различных жизненных ситуациях и применять знания, умения и навыки в практической деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- контролировать свою деятельность по ходу или результатам выполненного задания;
- формулировать и удерживать учебную задачу,
- преобразовывать практическую задачу в познавательную,
- применять установленные правила в планировании способа решения;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- составлять план и последовательность действий;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной формах;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность своего решения в любой ситуации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.

### Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- использовать общие приёмы решения задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;
- соблюдать основные правила поведения в природе;
- наблюдать, делать выводы;
- задавать вопросы, уточняя непонятное.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргумента

### Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество сотрудничать с одноклассниками при выполнении заданий;
- выполнять требования и условия ролевых игр;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и отстаивать свою позицию;
- осуществлять взаимопомощь.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать позиции других людей, отличные от собственной позиции;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять инициативу для достижения этих целей.

*Предметные:*

### В познавательной сфере:

- формирование современной культуры безопасности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике, принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

### В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

### В трудовой сфере:

- локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации.

## **Контроль реализации программы**

Для оценки результатов обучения по образовательной программе применяется входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Цель *входного контроля* – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся.

*Текущий контроль* применяется для оценки качества усвоения материала и для выявления трудностей изучаемого материала и своевременной коррекции содержания программы и методов обучения. Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года по мере изучения учебных тем разделов программы.

Промежуточный и итоговый контроль проводится в форме аттестации согласно процедуре с разработанными контрольно-измерительными материалами (Приложение № 1).

*Промежуточная аттестация* проводится с обучающимися в конце первого, второго и четвертого годов обучения.

*Итоговая аттестация* обучающихся проводится по завершении реализации образовательных модулей образовательной программы. Содержание промежуточных и итоговых аттестаций основывается на содержании образовательной программы и в соответствии с её прогнозируемыми результатами. Результаты промежуточной и итоговой аттестаций фиксируются в «Протоколе итоговой (промежуточной) аттестации обучающихся» и заносятся в журнал учета работы объединения. Во время проведения промежуточной и итоговой аттестации могут присутствовать родители (законные представители). В течение трех дней по окончании аттестации результаты доводятся до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). По результатам итоговой аттестации обучающимся выдаются свидетельства об усвоении соответствующей образовательной программы.

Результаты обучения определяются по трем уровням сформированности коммуникативной компетентности личности:

- низкий уровень - репродуктивная компетентность, (наличие знаний при недостаточном умении их применить);
- средний уровень - деятельностная компетентность;
- высокий уровень - совершенствования.

*Средства оценки выполнения программы:*

- диагностическое анкетирование;
- устный и письменный опрос, собеседование,
- текущие тестовые задания;
- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местности,
- туристские слеты,
- походы выходного дня,
- сдача физических нормативов,



- сдача специальных нормативов (туристическая подготовка, пулевая стрельба, преодоление полосы препятствия).

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

#### ***Способы отслеживания результативности обучения.***

1. Контрольные теоретические и практические задания на занятиях.
2. Промежуточная и итоговая аттестации.
3. Участие в учрежденческих, городских и областных соревнованиях по ориентированию техники пешеходного туризма, пулевой стрельбе, «Школа безопасности».
4. Преодоление полосы препятствий.
5. Подготовка и участие в зачетном походе и (или) участие в многодневном слете.

#### ***Способы фиксации результатов обучения.***

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Дипломы участников и победителей.
3. Протоколы промежуточной, итоговой аттестации.
4. Протоколы участия в соревнованиях.
5. Отчеты о зачетных походах.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого модуля**

1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>1. Основы туристской подготовки</b>	<b>58</b>	<b>19</b>	<b>39</b>
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	2	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	1	3
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	10	2	8
1.5	Питание в туристическом походе.	4	2	2
1.6	Туристские должности в группе	3	1	2
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	1	4
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	4	2	2
1.9	Подведение итогов похода.	10	2	8
1.10	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях.	4	2	2
1.11	Туристические слеты и соревнования.	10	2	8
	<b>2. Топография и ориентирование</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>17</b>
2.1	Понятие о топографической и спортивной картах	3	1	2
2.2	Условные знаки	3	2	1
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	2	1	1
2.4	Компас, работа с компасом	4	1	3
2.5	Измерение расстояний	2	1	1

2.6	Способы ориентирования	2	1	1
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	10	2	8
	<b>3. Краеведение</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		2
3.3	Изучение района путешествия	8	-	8
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
	<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
5.3	Общая физическая подготовка	16	2	14
5.4	Специальная физическая подготовка	12	2	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>
Зачетный поход 1 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.).				

## 2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>1. Основы туристской подготовки</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>13</b>
1.1	Техника безопасности при проведении походов, занятий, соревнований.	2	2	
1.2	Туристические путешествия, история развития туризма.	2	2	
1.3	История развития движения «Школа безопасности».	2	2	
1.4	Понятие о личном и групповом снаряжении.	2	2	
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	4		4
1.6	Организация туристического быта.	4	4	
1.7	Туристические должности в группе.	2	1	1
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4		4
1.9	Отработка движения в колонне.	4		4
1.10	Туристические слеты и соревнования.	6	6	

	<b>2. Топография и ориентирование</b>	<b>46</b>	<b>11</b>	<b>35</b>
2.1	Понятие о топографической картах	3	1	2
2.2	Условные знаки	3	2	1
2.3	Изучение на местности местных предметов	2	1	1
2.4	Компас, работа с компасом			
2.5	Измерение расстояния, ориентирование карты. Измерение своего шага.	4	1	3
2.6	Способы ориентирования Прохождение линии маршрута с контрольными пунктами. Движение по легенде.	2	1	1
2.7	Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по солнцу, по луне, Полярной звезде	2	1	1
	<b>3. Краеведение</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2
3.2	История, известные земляки. Знакомство с картой Рязани, Рязанской области. Краеведческая викторина.	4	2	2
	<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10		10
	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
5.3	Общая физическая подготовка	14		14
5.4	Специальная физическая подготовка	10		10
	<b>6. Специальная подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
6.1	Экстремальные и чрезвычайные ситуации.	2	2	
6.2	Факторы выживания в природных условиях.	2	2	
6.3	Как избежать попадания в экстремальные ситуации.	2	2	
6.4	Пулевая стрельба.	6		6
6.5	Стрелковая подготовка	6		6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>

### Содержание первого модуля.

#### **I. Основы туристической подготовки.**

1.1 Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила

поведения при переезде группы в транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения.

#### 1.2. Туристические путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края физического и духовного развития, оздоровления, привитие самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, велосипедный, горный, водный. Туристские нормативы и значки «Юный турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, ориентированию, туристическому многоборью.

1.3. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи. История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль и популяризация курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствование умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привития основ здорового образа жизни.

1.4. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода. Требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж. Типы палок, их назначение. Как готовят личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требование к нему. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор. Оборудование для костров.

**Практические занятия:** укладка рюкзака, установка и укладка палаток.

#### 1.5. Подготовка к походу и путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение района обязанностей в группе. Изучение района похода, запросы учреждений, получение сведений от людей, прошедших планируемый маршрут. Практические занятия: составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (биваки). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря и его планирование (места для палаток, костра, забора воды, умывания, туалетов, мусорной ямы). Поведение в лагере, уборка лагеря после ухода группы, типы костров. Хранение режущего инструмента. Сушка и ремонт обуви, одежды. Организация ночлега.

#### 1.7. Туристические должности в группе.

Должности в группе: постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы, его обязанности. Контроль и выполнение заданий. Микроклимат. Обязанности штурмана, краеведа, санитаря, рем.

мастера, фотографа, заведующего по продуктам. Временные должности: дежурный по кухне, его обязанности.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Характеристика препятствий.

**Практические занятия.** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения, отработка механики движения по дорогам по пересеченной местности, лесу, густому кустарнику, завалам, болотистой местности.

1.9. Туристические слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов, соревнований. Положение, условия проведения. Подведение итогов. Медицинское обеспечение. Виды туристических соревнований.

**Практические занятия.** Участие в туристических соревнованиях школ, учреждений дополнительного образования района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование.**

2.1. Понятие о топографии и топографических картах в народном хозяйстве, обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Рамка топографической карты. Номенклатура, географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

**Практические занятия.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Способы изображения рельефа на картах, подписи горизонталей, отметки высот, урезы вод.

**Практические занятия.** Изучение на местности изображения местных предметов.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимуту. Стороны горизонта: С, Ю, В, З. Дополнительные и вспомогательные направления горизонта. Азимутальное кольцо. Определение азимута. Измерение и построение углов на карте.

**Практические занятия.** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимута.

2.4. Компас, работа с компасом. Компас, типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование. Движение по азимуту, его применение.

**Практические занятия.** Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. Определение азимута на заданный предмет. Движение по азимуту.

2.5. Измерение расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояний.

**Практические занятия.** Измерение своего шага. Упражнения на прохождение отрезков шагами при помощи курвиметра.

2.6. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Чтение карты в походе. Оценка скорости движения. Движение по азимуту. **Практические занятия.** Прохождение линии маршрута с контрольными пунктами. Движение по легенде.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по солнцу в разное время дня, определение азимута по луну, Полярной звезде, по другим местным предметам.

**Практические занятия.** Определение азимута по солнцу, по луне, Полярной звезде и другим местным предметам. Определение точки, стоянки на карте.

### 3. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспективы его развития. Знатные люди края, их вклад в развитие Рязани, Рязанской области.

**Практические занятия.** Знакомство с картой Рязани, Рязанской области. Краеведческая викторина.

### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

4.2. Походная медицинская аптечка.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функции организма и влиянии физических упражнений.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

5.3. Общая физическая подготовка.

5.4. Специальная физическая подготовка.

### 6. Специальная подготовка.

1.1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации.

1.2. Факторы выживания в природных условиях.

1.3. Как избежать попадания в экстремальные ситуации.

1.4. Пулевая стрельба.

1.5. Строевая подготовка.

**Практические занятия.** Знакомство с картой Рязани, Рязанской области. Краеведческая викторина.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН** второго модуля  
3-4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
1.1.	Школа безопасности, общие положения	2	1	1
1.2.	Правила обеспечения безопасности дорожного движения	2	1	1
1.3.	Правила пожарной безопасности и поведения на пожаре	8	4	4
1.4.	Правила безопасного поведения на воде	2	1	1
1.5.	Правила безопасного поведения в полевых условиях, быта. Привалы и ночлеги.	4	3	1
1.6.	Поисково-спасательные работы.	8	2	6
1.7.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	4	2	2
1.8.	Правила безопасного поведения в криминальных ситуациях	4	2	2
<b>2.</b>	<b>ТУРИЗМ, маршрут выживания</b>	<b>32</b>	<b>11</b>	<b>21</b>
2.1.	Туристические путешествия. История развития туризма.	2	2	-
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	2	-
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2
2.4.	Подготовка к походу.	6	2	4
2.5.	Обязанности членов туристической группы по должностям.	2	1	1
2.6.	Питание в туристическом походе.	2	1	1
2.7.	Техника и тактика в туристическом походе.	4	1	3
2.8.	Туристические слеты и соревнования.	10	-	10
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
3.1.	Топографическая и спортивная карты.	2	1	1
3.2.	Компас, работа с компасом.	2	1	1
3.3.	Измерение расстояния.	2	1	1
3.4.	Способы ориентирования.	2	-	2
3.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1
3.6.	Соревнования по ориентированию.	10	-	10
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
4.1.	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка и их использование	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной	3	1	2

	помощи.			
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	1	5
<b>5</b>	<b><u>Общая и специальная физическая подготовка</u></b> –	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений.	4	3	1
5.2.	Общая физическая подготовка. Гимнастика, бег, коллективные игры, лёгкая атлетика	8	1	7
5.3.	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Лыжная подготовка. Техника туризма зимой Элементы скалолазания. Акробатика. Плавание	12	2	10
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
6.1.	Экстремальные ситуации в природной среде.	2	2	-
6.2.	Психологические основы выживания в природных условиях.	4	2	2
6.3.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	4	4	-
6.4.	Огневая подготовка.	10	2	8
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>51</b>	<b>93</b>

## Содержание

### 1. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

1.1. Школа безопасности, общие положения. История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания», конкурс по быту. Содержание видов соревнований. Конкурсная программа: представление команд, конкурс поваров, конкурс газет.

#### *Практические занятия*

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности». Показательные выступления в школе при проведении эвакуации. Правила обеспечения безопасности дорожного движения.

#### 1.2 Правила обеспечения дорожного движения

Современный транспорт-зона повышенной опасности. Правила безопасного поведения пешеходов на дорогах. Правила поведения в аварийных ситуациях. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

#### *Практические занятия*

Решение практических задач по тестовым заданиям. Уметь правильно ходить по дорогам и переходить улицу, знать правила дорожного движения в качестве пассажира и пешехода.

1.3 Правила пожарной безопасности и поведение на пожаре. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях, последствия пожаров, меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов, отопительных печей, при использовании источников открытого



огня. Правила поведения при пожаре в доме, а также в многоквартирном доме, действия в случае возгорания одежды, электроприборов, телевизора, елки, штор и пр. Способы эвакуации из горящего дома. Средства тушения пожара и правила пользования ими. Вид соревнований «Пожарно-тактическая полоса», техническая полоса», техническая информация, этапы.

### ***Практические занятия.***

Пожарно-тактическая полоса: преодоление «забора», лабиринт, узкий лаз, завал, подъем по лестнице на крышу дома и спуск с нее, передача эстафеты, бег с пожарным стволом по бревну, тушение пожара, поражение мишени струей воды из ствола. Штрафы при преодолении пожарной полосы. Уметь правильно преодолеть без штрафов и быстро пожарно-тактическую полосу. Правила безопасного поведения на воде.

1.4 Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоемов в разное время года. Водоемов зимой, тонкий лёд, безопасное передвижение по льду. Меры предосторожности при движении по льду, оказание помощи терпящим бедствие на льду. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

### ***Практические занятия.***

Уметь выполнить: Переправа по бревну через реку, каналы. Переправа через реку вброд, одиночное и групповое прохождение. Оказание первой медицинской помощи утопающему. Обеспечение герметичности рюкзаков при переправе

1.5. Правила безопасного поведения в полевых условиях, организация быта. Привалы и ночлеги. Состояние лагеря, состояние кухни, хранение продуктов, посуды, инструмента, соблюдение правил поведения, режимных моментов соревнований.

1.6. Поисково-спасательные работы. Действие в районе аварий с утечкой аварийно химически опасных веществ. Оказание доврачебной помощи и изготовление транспортных средств. Транспортировка пострадавшего. Спасательные работы на воде. Оказание первой медицинской помощи

1.7. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Её структура и задачи. Цель её создания. Мероприятия проводимые органами РСЧС. Силы и формирования входящие в РСЧС.

1.8. Правила поведения в криминальных ситуациях. Нападение в лифте. Нападение в подъезде. Безопасность на улице.

## **2. Туризм**

2.1 Туристические путешествия. История развитие туризма

2.2 Личное и групповое туристическое снаряжение. Состав. Подготовка. Хранение.

2.3 Организация туристического быта. Привалы и ночлеги в походе.

2.4 Подготовка к походу. Изучение маршрута. Составление маршрута Подготовка меню покупка продуктов

2.5. Обязанности членов туристической группы по должностям. Должности в группе: постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы, его обязанности. Контроль и выполнение заданий. Микроклимат. Обязанности штурмана, краеведа, санитаря, рем. мастера, фотографа,

заведующего по продуктам. Временные должности: дежурный по кухне, его обязанности.

2.6 Питание в туристическом походе. Расчёт калорийности дневного рациона. Выбор продуктов. Хранение продуктов в походе. Правила приготовления пищи на костре.

2.7. Техника и тактика в туристическом походе. Переправа через реки. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы. Страховка во время похода зимой и летом.

#### ***Практические занятия.***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения, отработка механики движения по дорогам по пересеченной местности, лесу, густому кустарнику, завалам, болотистой местности

2.8. Туристические слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов, соревнований. Положение, условия проведения. Подведение итогов. Медицинское обеспечение. Виды туристических соревнований.

#### ***Практические занятия.***

Участие в туристических соревнованиях школ, учреждений дополнительного образования района в качестве участников.

### **3. Топография и ориентирование.**

3.1. Топографическая карта и спортивные карты. Понятие о топографии и топографических картах в народном хозяйстве, обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Рамка топографической карты. Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

#### ***Практические занятия.***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

3.2 Компас, работа с компасом. Компас, типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование. Движение по азимуту, его применение.

#### ***Практические занятия.***

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. Определение азимута на заданный предмет. Движение по азимуту

3.3 Измерение расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояний.

#### ***Практические занятия.***

Измерение своего шага. Упражнения на прохождение отрезков шагами при помощи курвиметра

3.4. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Чтение карты в походе. Оценка скорости движения. Движение по азимуту.

#### ***Практические занятия.***

Прохождение линии маршрута с контрольными пунктами. Движение по легенде.

3.5 Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Способы изображения рельефа на картах, подписи горизонталей, отметки высот, урезы вод.

***Практические занятия.***

Изучение на местности изображения местных предметов.

3.6 Соревнование по туризму. Виды соревнований по туризму. Соревнование по выбору. Соревнование по обозначенному маршруту. Соревнование по ориентированию в тёмное время.

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

4.4. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

4.5. Походная медицинская аптечка. Лекарственные травы и их применение в лечебных целях.

4.6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи: при утоплении, поражения электрическим током, ожогах, переломах.

4.7. Приёмы транспортировки пострадавшего вдвоём с использованием санитарных носилок, изготовленных из подручных средств, вдвоём, одному за спину и другие способы

**5. Общая и специальная физическая подготовка.**

5.5. Краткие сведения о строении и функции организма и влиянии физических упражнений.

5.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

5.7. Общая физическая подготовка.

Гимнастика, бег, коллективные игры, лёгкая атлетика

5.8. Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника туризма зимой. Элементы скалолазания. Акробатика. Плавание

**6. Специальная подготовка.**

6.1 Экстремальные и чрезвычайные ситуации.

6.2 Психологические основы выживания в природе.

6.3 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

6.4 Пулевая стрельба

**Методическое обеспечение программы**

Систематические занятия по программе способствует приобретению учениками знаний о действиях в экстремальных ситуациях природного, техногенного, социально-политического характера, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности.

Процесс успешного обучения неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению в группе и период подготовки к проведению походов и соревнований.

*Первый модуль* включает два года обучения и основывается на курсе программы ОБЖ 6-8 классов «Действия при ЧС природного характера и выживание в природной среде». Этот модуль является базовым, так как дает

начальные основные знания и умения. Систематические занятия способствуют приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Совокупность этих знаний позволяют заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребенок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения.

*Второй модуль* рассчитан на 2 года обучения, предназначен для подростков 14-15 лет. На данный модуль зачисляются не только обучающиеся, прошедшие учебный курс 1 модуля, но другие подростки данного возраста, имеющие интерес к обучению по данной программе и успешно сдавшие нормативов и тестовых задания по стандартам предыдущего модуля.

На данном этапе перед педагогом ставятся следующие задачи:

- достичь высокого уровня подготовки;
- освоить сложные элементы работы со специальным снаряжением;
- освоить комплекс приемов защиты;
- совершенствовать навыки поисково-спасательных работ;
- освоить резервные возможности организма;
- научить решать пожаро-технические задачи повышенной сложности;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, формировать состояние готовности к различным экстремальным ситуациям, а также к соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточению и мобилизации;
- совершенствовать тактическую подготовку;
- развивать активную соревновательную практику, популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности».

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучаемых детей.

Для решения обучающих, воспитательных, образовательных задач, поставленных образовательной программой, а также повышения физической активности, расширения познавательной и эмоциональных сфер на занятиях применяются разнообразные формы и методы обучения.

Словесные *методы* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются учебные приборы и оборудование: компасы, штативы, цветные таблицы и карты.

Совокупность этих методов является фундаментом для успешного участия в соревнованиях «Школа безопасности» разного уровня - областного, городского, районного.

Основной *формой организации занятий* является групповое занятие с использованием

- теоретических сведений на групповых занятиях по топографии, краеведению, медицинской подготовке, гражданской обороне;

- общефизической разминки перед проведением тренировок по специальной подготовке по ориентированию, туристической, медицинской подготовке, как в спортивном зале, так и на стадионе, в лесопосадке, Городской роще, в парке;

- ~ общефизическая подготовка;

- ~ подвижные спортивные игры;

- ~ лыжная подготовка;

- ~ противопожарная подготовка в пожарной части № 3 и УМЦ МЧС;

- ~ участие в соревнованиях по «Школе безопасности», туризму и другим видам.

В прохождении многих тем программы активно используется игровая, соревновательная формы, которые дают возможность подросткам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

*Структура занятий.* Как правило, проводятся комбинированные занятия с оправданным использованием теоретической и практической части занятий. Перед практической частью занятия даются инструкции по технике безопасности при выполнении тех или иных практических заданий. Практическая часть занятия проводится или на местности, или в спортивном зале. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 –3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей–предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов. Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в

помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

Одним из основных показателей реализации Программы является участие ребят в различных соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, самоопределиться в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения и навыки, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

Большое внимание на протяжении всего времени обучения по программе уделяется подготовке и участию воспитанников в туристических походах различной категории. Эта деятельность включает краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю.

При организации образовательного процесса на всех уровнях обучения применяются следующие *педагогические технологии*:

- ✓ *Здоровьесберегающие* – формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.
- ✓ *Игровая образовательная технология* – способствует развитию познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса
- ✓ *Интегрированные* - обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.
- ✓ *Групповая деятельность* - помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создает в нем психологический комфорт.
- ✓ *Личностно-ориентированное обучение* - развивает интерес к занятиям у детей с различной подготовкой, физическими данными, степенью творческого развития.
- ✓ *Информационно-коммуникационные*. Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям, развивают информационную культуру обучающихся.

*Принципы обучения* безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях будет продуктивным только в процессе практической деятельности детей. Туристическая краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей. Логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде.

Обучение безопасной жизнедеятельности не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успехов в жизни, его самореализации, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей.

Обучение, построенное на принципе «от простого к сложному» неизбежно принесет свои плоды.

Главное, чтобы в процессе обучения опираясь на свой опыт, знания и умения, полученные при обучении, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения, обучающиеся самостоятельно могли найти нужное решение.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Обучение по программе ведет педагог, имеющий высшее военное образование, многолетний опыт работы в школе педагога по ОБЖ и в качестве тренера-преподавателя, учитель по ОБЖ высшей квалификационной категории Ермураки Николай Пантелеевич.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимы следующие ресурсы:

Помещения: учебный кабинет, спортивный зал, раздевалки, душевые.

Натуральные объекты: уличная спортивная площадка, полоса препятствий.

Туристическое снаряжение (групповое):

- веревка основная Ø 10 мм, длина 20-30 м – 6 шт.;
- веревка вспомогательная Ø 6 мм, длина 20 м – 1 шт.;
- медицинская аптечка – 2 набора;
- ремонтный набор;
- палатка с тентами и стойками - 4-6 шт.;
- костровое хозяйство – 2 комплекта;
- варочная посуда – 1 комплект;
- пила – 2 шт.;
- фонарь электрический 6-8 шт.

Обязательное личное снаряжение:

1. Система страховочная (обвязки) – 1 комплект.
2. Карабин с муфтой - 3 шт.
3. Репшнур Ø 10 мм, длиной 3 м – 1 шт. («ус»).
4. Кольцо из репшнура Ø 6 мм - 2 шт. («прустик»).
5. Компас.
6. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 1 шт.
7. Спальный мешок – 1 шт.
8. Коврик теплоизоляционный – 1 шт.

Медицинская аптечка с содержанием:

1. Термометр.
2. Жгут.
3. Ножницы.

4. Сода питьевая.
5. Спирт нашатырный.
6. Дезинфицирующие средства.
7. Сердечные средства.
8. Болеутоляющие средства.
9. Желудочные средства.
10. Перевязочные средства.
11. Жаропонижающие средства.
12. Антибиотики.
13. Медицинский спирт.
14. Лейкопластырь.
15. Глазные капли.

Ремонтный набор:

1. Плоскогубцы.
2. Шило.
3. Иглы швейные.
4. Проволока медная.
5. Набор ниток.
6. Наждачная бумага – 6 дм.
7. Ножницы.
8. Изолента.
9. Универсальный клей.
10. Булавки – 10 шт.
11. Киперная лента.
12. Резинка бельевая.

Учебный инвентарь:

1. Винтовки пневматические.
2. Спортивные мячи.
3. Спортивные гранаты.
4. Канат.

Дидактические материалы: видеофильмы, обучающие игры, топографические и спортивные карты, фотографии, историко-краеведческая литература, информационные листовки по противопожарной безопасности, правила пожарной безопасности,

**Учебно-методический комплекс**

Список методических материалов:

- ~ Конспекты открытых занятий;
- ~ Технология проведения аттестации;
- ~ Диагностические карты динамики обучения по группам;
- ~ Теоретические тестовые задания;
- ~ Бланки тестовых заданий для обучающихся;
- ~ Нормативы по ОФП и СФП;
- ~ Правила проведения соревнований по ориентированию, «Школа безопасности», туризму;
- ~ Учебники по ОБЖ.

Список дидактических и наглядных материалов:



- ~ турнирные таблицы;
- ~ туристические атласы, спортивные и топографические карты,
- ~ обучающие настольные игры,
- ~ комплекты фотографий,
- ~ историко-краеведческая литература,
- ~ информационные листовки по противопожарной безопасности,
- ~ последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений;
- ~ комплект плакатов «Первичные средства пожаротушения»;
- ~ комплект плакатов «Первая медицинская помощь при чрезвычайных ситуациях»;
- ~ комплект плакатов «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»;
- ~ CD «Учись защищать себя»;
- ~ CD «Скорая помощь»;
- ~ CD «Безопасность дома»;
- ~ Видеозаписи соревнований по истории родного края, его природных богатств.

#### Методическое обеспечение программы (1 модуль)

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	материальное оснащение
Основы туристской подготовки	Просмотр учебных фильмов, фотоматериалов, беседа, рассказ. Игры, походы выходного дня, практические занятия	Тестирование, мини-соревнования, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям	Видеофильмы, фотографии, личное/групповое снаряжение, специальное снаряжение
Топография и ориентирование	Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования	Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований	Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, тесты Моргуновой Т.В. , игра «Знатоки идут по фотоследу», компасы, транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографические
Краеведение	Экскурсии, доклады обучающихся по теме,	Тестирование, участие в конкурсе ПВД	Фотографии, историко-краеведческая литература
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Лекция, демонстрация, беседа, практические занятия, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль, соревновательные упражнения,	Медицинская аптечка, списки медикаментов для похода выходного дня, для многодневного похода, для соревнований по туризму. Инструкции по безопасности, тесты
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы	Тестирование, результаты соревнований, ведение дневников	Наличие сезонной спортивной формы, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты,

	упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Лекции по лыжной подготовке и т.д. Учебно-тренировочные занятия	самоконтроля	специальное снаряжение для техники туризма
--	---	--------------	--

### Методическое обеспечение программы ( второй модуль)

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	материальное оснащение
Основы туристской подготовки	Лекции с элементами беседы. Практические занятия в помещении и на местности, походы выходного дня. Просмотр учебных фильмов, презентаций, фотоматериалов	Тестирование, мини-соревнования, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям. Конкурс презентаций, конкурс "Собери рюкзак", тест "Север-юг", конкурс вязки узлов, тест "Гори, гори ясно"	Видеофильмы, фотографии, личное/групповое снаряжение, специальное снаряжение, карточки с заданиями, репшнуры, макеты костров, снаряжение для проведения соревнований по туртехнике: кочки, мышеловка и др.
Топография и ориентирование	Лекции с элементами беседы, работа с топографическими картами и картами спортивного ориентирования	Топографические диктанты, тесты, результативность соревнований изготовление топографических игр, тренировки на местности, Тестирования	Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, тесты Моргуновой Т.В., призмы, компостеры, компасы, транспортиры, карты спортивного ориентирования и топографические
Краеведение	Лекции, беседы. Экскурсии, встречи с краеведами, старожилами города, создание презентаций, кроссвордов по истории города, знаменитым землякам и др. темам. Просмотр фильмов о городе.	Краеведческая игра "Городок есть на Волге старинный", викторина "Их именами славен край". Участие в соревнованиях по краеведческому ориентированию. Создание экскурсии по одному из исторических или архитектурных объектов, тестирование. Конкурс фотографий "Старина и святыни города Рязань и Рязанского края»	Лекционный материал, мультимедиа-проектор Фотографии, историко-краеведческая литература, журнал "Романов-Борисоглебская старина"
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Лекции с элементами беседы, демонстрация, практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи, самоконтроль, взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль.	Игра "Приходи к нему лечиться" Походная аптечка, списки медикаментов для похода выходного дня, для многодневного похода, для

			соревнований по туризму, памятка "Обязанности санитара в походе"
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, Силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, быстроты. Учебно-тренировочные занятия	Тестирование, Результаты соревнований, ведение дневников самоконтроля	Наличие сезонной спортивной формы, спортивные снаряды, мячи, спортивные карты, специальное снаряжение для техники туризма

## **Информационное обеспечение программы**

### *Рекомендуемая и используемая литература:*

1. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».

М. Гуманитарный издательский центр. 2000.

2. Журнал «Основы безопасности жизни».

5. Журнал «Гражданская защита».

6. Энциклопедия туриста. М. 1998.

7. Шойгу и др. Учебник спасателя МЧС РФ. М. 1997.

8. Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования. М.

Профиздат.1984.

9. Маслов А.Г., Лотчук В.Я. и др. Основы безопасности жизнедеятельности.

Учебное

пособие. 1-11 классы. М. «Дрофа». 2006.

10. Лахин А.Ф. Военная топография, М. Воениздат, 1979.

11. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения местности. Изд. «Недра», 1973.

12. Куприн А.М. Карта с компасом. М. 1981.

13. Курцева П.А. Медико-санитарная подготовка учащихся. М. Просвещение, 1984.

14. Правила дорожного движения. М. 1997.

### *Цифровые образовательные ресурсы:*

1. Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>

2. Все о пожарной безопасности <http://www.0-1.ru>

3. Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>

4. Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>

5. Энциклопедия безопасности <http://www.opasno.net>

6. Личная безопасность <http://personal-safety.redut-7.ru>

7. Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности <http://www.alleng.ru>

8. «Мой компас» (безопасность ребёнка) [http://moikompas.ru/compas/bezopasnost\\_det](http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det)

9. Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности <http://www.bezopasnost.edu66.ru>

10. Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях <http://www.hardtime.ru>

11. Внешкольная экология. Программа «Школьная экологическая инициатива» <http://www.eco.nw.ru>

12. Универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия [http://mega.km.ru/bes\\_98/content.asp](http://mega.km.ru/bes_98/content.asp)

13. Школа выживания [http://www.nexplorer.ru/news\\_12745.htm](http://www.nexplorer.ru/news_12745.htm)