

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**АНДРЕАПОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ АСОШ 3

 Хаббо Л.А.  
Приказ № 51 от  
« 29 » августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Школа безопасности»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Общий объем программы в часах: 34 часа  
Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень: базовый  
Автор: педагог дополнительного образования Кондрашов С.А.

Андреаполь– 2024 г.

## Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности»
<b>Направленность</b>	социально-гуманитарная
<b>Разработчик программы</b>	Кондрашов С.А.
<b>Общий объем часов по программе</b>	__34__ часа
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 13-17 лет
<b>Аннотация программы</b>	Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	<p>По итогам обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций;</li> <li>• физиологические резервы человеческого организма;</li> <li>• способы преодоления экстремальных ситуаций;</li> <li>• правила оказания доврачебной помощи;</li> <li>• способы выживания в чрезвычайных ситуациях и автономном существовании;</li> </ul> <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в различных жизненных ситуациях и применять знания, умения и навыки в практической деятельности;</li> </ul>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Приказ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа кружка «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.

### ***НОВИЗНА***

В программе предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях, рассмотрены экологические аспекты.

### ***АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ***

Техногенная деятельность современного общества, обострение социальных противоречий, проявление разрушительных сил природы, явившихся следствием непродуманных отношений общества с окружающей средой, создают предпосылки для возникновения множества опасностей, угрожающих жизни и здоровью человека. Преодолеть эти опасности или, в крайнем случае, уменьшить, смягчить их воздействие возможно при условии систематического обучения каждого человека стратегии поведения в

различных ситуациях, создающих угрозу для его нормальной жизни, труда и отдыха.

Обучение навыкам выживания в окружающей среде, оказание первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях ставит ее в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

### ***ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ***

Образовательной программы «Школа безопасности» приобщает каждого ребенка к здоровому образу жизни, активизирует познавательную деятельность

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы проявляется в формировании у обучающегося чувства ответственности при выполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе с одной стороны, и с другой стороны в формировании самодостаточного потенциала при выполнении индивидуальных заданий в коллективном процессе формирования.

Участвуя в различных видах конкурсов, спортивных соревнованиях обучающиеся стремятся как можно лучше справиться с поставленной задачей, развивая свои способности. На занятиях ребятам предлагаются ситуативные задачи и проблемные вопросы, заставляя их анализировать, в случае необходимости - собирать нужные данные, делать выводы.

Общеразвивающая программа «Школа безопасности» ориентирована на применение широкого комплекса учебно-познавательной деятельности: экскурсии, поездки и походы, встречи с интересными людьми профессий, связанных с безопасностью жизнедеятельности, совместные просмотры и обсуждение видеофильмов, участие в спортивных конкурсах и соревнованиях.

### ***ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ***

При реализации программы уделяется большое внимание введению в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы. Для этого в Программу внесен раздел «Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка», который направлен на формирования у ребенка чувства успешности.

Особый акцент в образовательной общеразвивающей программе сделан на использование разновозрастного обучения, в процессе которого старшие, более опытные ребята могут стать наставниками для новичков, почувствовать себя в роли учителя, передавая и закрепляя полученные ранее знания и умения, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

## ***АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ***

Программа адресована подросткам от 13 до 17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

## ***ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ***

Программа кружка «Школа безопасности» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Итого 34 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - создание условий для развития у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других, формирование готовности школьников к преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

### ***ЗАДАЧИ:***

#### ***Личностные:***

- способствовать самовыражению личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;
- содействовать появлению позитивного мироощущения, посредством общения с природой, учитывая региональный компонент;
- формировать коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению, умение работать в группе;
- воспитывать любовь к родному краю, Родине;
- воспитывать такие качества как целеустремленность, настойчивость, инициативность, ответственность;
- формировать навыки и привычки здорового образа жизни, личной гигиены;
- содействовать укреплению здоровья детей.

#### ***Предметные:***

- обучать основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- формировать специальные знания, жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
- повышать техническое и тактическое мастерство обучающихся в ходе занятий, соревнований, тренировок, походов, сборов;
- развивать познавательный интерес к изучаемому предмету;

#### ***Метапредметные:***

- мотивировать к овладению новыми умениями и навыками;
- закреплять потребности в саморазвитии;
- прививать интерес к различным видам спортивного туризма как к способу проведения досуга, отдыха, здорового образа жизни;
- стимулировать развитие творческих, познавательных способностей;
- способствовать более активному включению обучающихся в познавательную деятельность;

## ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:***

### *Личностные результаты:*

Ученик 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.

Ученик 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.

### *Предметные результаты:*

знать/понимать:

- варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций;
- физиологические резервы человеческого организма;
- способы преодоления экстремальных ситуаций;
- правила оказания доврачебной помощи;
- способы выживания в чрезвычайных ситуациях и автономном существовании;
- варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций;
- физиологические резервы человеческого организма;
- способы преодоления экстремальных ситуаций;
- правила оказания доврачебной помощи;
- природные лекарственные средства;
- приемы самозащиты;
- методики проведения исследований по темам;
- основные экологические понятия и термины;

уметь:

- определять стороны света;
- ориентироваться на местности;
- преодолевать препятствия;
- добывать огонь;
- действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и социального характера;
- производить правильную укладку рюкзака;

- выполнять специальные комплексы физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения жизни и здоровья своей и окружающих;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения жизни и здоровья своей и окружающих;
- выделять, описывать и объяснять существенные признаки объектов и явлений;
- проводить наблюдения в природе за отдельными объектами, процессами и явлениями; оценивать способы природопользования;
- проводить элементарные исследования в природе; анализировать результаты исследования, делать выводы и прогнозы на основе исследования;
- работать с различными источниками информации;
- оформлять исследовательскую работу, составлять презентацию, представлять результаты своей работы;
- применять коммуникативные навыки.

Метапредметными результатами изучения курса «Школа безопасности» является формирование следующих УУД:

Регулятивные УУД:

Ученик 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.

Ученик 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:

Ученик 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.

Ученик 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:

Ученик 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.

Ученик 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.

### ***ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.***

#### **Текущий контроль**

Тематические игры, выполнение практических работ с использованием дидактического материала.

#### **Итоговый контроль**

По результатам обучения осуществляется разработка, реализация и защита индивидуального проекта.

**Критерием результативности является представление на Международных, Всероссийских, областных конкурсах и выставках, публикация на сайте учреждения лучших работ.**

### ***КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ***

Реализацию программы обеспечивает преподаватель ОБЖ.

#### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	34 часа	34	1 раз в неделю 1 час	34

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Программа «Школа безопасности» рассчитана на 34 часа (1 раз в неделю по 1 академическому часу) и состоит из 5 модулей.

№ п/п	Названия разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Модуль I.</b> Выживаемость человека.	3	3		Текущий
2	<b>Модуль II.</b> Активный отдых на природе и безопасность.	10	7	3	Текущий
3	<b>Модуль III.</b> Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.	5	4	1	Текущий
4	<b>Модуль IV.</b> Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.	9	5	4	Текущий
5	<b>Модуль V.</b> Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни и при автономном существовании. Оказание первой помощи.	7	5	2	Текущий Итоговый
<b>ИТОГО:</b>					<b>34</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### **Модуль 1: Выживаемость человека (3 часа)**

##### **1. Варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций.**

Аварийные ситуации на различных видах транспорта. Стихийные бедствия. Экспедиционные (туристические ситуации).

##### **2. Эшелоны физиологических резервов организма.**

Резервы тела. Человеческие эмоции. Острый стресс.

##### **3. Способы адаптации к экстремальным средам.**

Виды экстремальных сред. Варианты преодоления экстремальной ситуации.

**Вид контроля:** тестирование.

#### **Модуль 2: Активный отдых на природе и безопасность (10 часов).**

##### **1. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Основные правила укладки рюкзака.**

Подготовка к походу – важный этап обеспечения безопасности. Фор-

мирование туристской группы. Выбор руководителя туристской группы и его обязанности. Определение целей и задач похода. Сбор сведений и изучение местности. Разработка маршрута. Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Приобретение продуктов питания. Подбор личного и группового туристского снаряжения, общие требования к нему. Правила безопасного поведения в природных условиях.

Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения, специальное снаряжение и требования к нему. Требования к одежде и обуви. Выбор и подготовка одежды и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Способы проветривания и просушивания одежды и обуви, особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время.

Основные правила укладки рюкзака. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Устройство карабина и страховочной системы.

## **2. Определение места для бивака и организация бивачных работ Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях..**

Выбор места для бивака и обустройство места. Укрытия и их типы.

Палатка - дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Правила "захоронения" бытовых отходов - после нас - чище, чем до нас.

## **3. Ориентирование на местности. Определение своего места нахождения и направления движения на местности.**

План школы, школа на плане города (села, деревни, поселка). Какие бывают карты. План местности, топографическая карта, туристские карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Правила ориентирования по компасу. Азимут. Движение по азимуту.

## **4. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.**

Понятие активного отдыха. Основные правила безопасного поведения туриста в походе. Соблюдение правил поведения, режима и графика движения, правил гигиены, режима питания.

## **5. Подготовка и проведение пеших походов. Правила передвижения по пересеченной местности.**

Разработка маршрута. Подготовка к походу, сбор снаряжения. Правила поведения на маршруте. Особенности передвижения по пересеченной местности. Определения места переправы. Техника передвижения в лесной местности. Техника передвижения в горной местности. Правила и техника переправы через водоемы и преодоления болот. Особенности передвижения в лесу зимой без лыж. Правила безопасного передвижения по руслу замерзших рек.

## **6. Подготовка и проведение лыжных походов.**

Экипировка, особенности прохождения по рыхлому снегу. Ориентирование во время и после снегопада. Изготовление самодельных лыж из подручных средств.

## **7. Водные походы и обеспечение безопасности на воде.**

Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов. Особенности состояния водоёмов в разное время года. Опасность водоёмов зимой. Тонкий лёд и опасность передвижения по льду. Меры предосторожности при движении по льду водоёмов. Способы переправы через реку (переход вброд, преодоление вплавь, преодоление рек с быстрым течением), преодоление трясин и болот. Спасение утопающих. Средства оказания первой помощи при попадании в воду.

#### **8. Велосипедные походы и безопасность туристов.**

Экипировка велосипедиста. Особенности движения по трассе. ПДД для велосипедистов.

#### **9. Практическое занятие №1: «Составление картосхемы маршрута».**

#### **10. Защита проекта: «Организация похода».**

**Вид контроля:** защита проекта: «Организация похода».

### **Модуль 3: Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.**

#### **1. Структура, функции и средства общения.**

Правила общения. О чём нам говорят: интонация, мимика, жесты, поза, взгляд, язык. Межличностное пространство. Этикет. Стили общения. Виды общения. Различные состояния “Я”. Эго-состояние “Родитель”. Эго-состояние “Взрослый”. Эго-состояние “Ребенок”. Манипулирование. Причины манипулирования. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Тест “Понимаете ли вы язык мимики и жестов?” Анализ ситуаций. Упражнения “Продемонстрируй состояние». Ролевые игры: “Здравствуй и прощай”, “Давайте познакомимся”. Упражнение “Проблемы общения у всех”. Тест “Три Я”.

#### **2. Условия и технологии эффективной коммуникации.**

Роль первого впечатления. Общение. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Конструктивное общение. Приемы расположения к себе. Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Игра “Проекция”. Игра “Волшебная лавка”. Упражнения “Безоценочное общение”. Ролевая игра “Нейтрализация негативных эмоций”. “Я – высказывания”. Тест “Умеете ли вы слушать?»

#### **3. Самовоспитание и достижение жизненных целей.**

Самооценка. Самовоспитание. Кто я? Какой я? Стресс. Как научиться снимать стресс. Направленность личности. Сильные стороны личности. Лидерство. Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Чемодан лидера. Успех.

Тесты на самооценку и самовосприятие. Тест «Лидер ли я». Игры и тесты на выявление лидера. Рефлексия. Коррекция негативного поведения. Составление схем действий в разных ситуациях.

**Вид контроля:** тестирование.

**Модуль 4: Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде (9 часов).**

**1. Понятие об автономном существовании человека. План действия. Особенности выживания в различных климатических зонах и горах.**

Понятие об автономном существовании человека. Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Факторы выживания в условиях автономного существования. Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия.

Выживание в полярных условиях. Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата. Выживание в горах. Походы в горы: климат и местность. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы и спец снаряжение. Выживание в тропиках.

Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для тропиков. Лагерь и укрытие, поиск воды и пищи в тропических условиях. Опасные растения и животные. Выживание в условиях умеренного климата. Умеренный климат. Особенности географии Тамбовской области. Выживание в пустыне. Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в пустыне. Выживание в море. Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое.

**2. Действия при потере ориентировки. Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по Солнцу, луне, звездам.**

Потеря ориентировки как наиболее распространенная экстремальная ситуация в природе. Правила определения направления выхода. Определение примерного расстояния до источников звука и света. Определение направления выхода в ситуации, когда человек заблудился и не может найти свои следы. Правила поведения в случае отставания от группы. Особенности определения направления выхода в зимнее время. Понятие об ориентировании. Определение направления на север: по собственной тени, по тени на шесте. Способы определения сторон света на местности. Правила ориентирования по компасу, по местным предметам. Азимут. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по Солнцу и часам, по Луне и звездам. Ориен-

тирование по местным признакам: деревьям и растениям, муравейникам и снегу.

### **3. Сигналы бедствия.**

Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные костры. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Использование подручных средств для подачи сигналов бедствия. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

### **4. Сооружение временного жилища.**

Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временных жилищ в летнее время. Виды и способы сооружения временных жилищ зимой.

### **5. Добывание и использование огня. Типы костров.**

Выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров, их назначение. Способы добывания огня в условиях вынужденного автономного существования. Способы сохранения огня.

### **6. Обеспечение питанием и водой.**

Правила обеспечения водой и питанием. Способы сохранения работоспособности при отсутствии пищи и воды в условиях вынужденного автономного существования. Обеспечение питанием из резервов природы при отсутствии продуктов питания. Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи. Меры безопасности при употреблении растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, а также добытой из снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.

### **7. Поиск и приготовление пищи. Съедобные растения и животные.**

Основные блюда в туристском меню. Съедобные растения и животные. Правила использования съедобных растений в пищу. Способы кипячения воды и приготовления растительной пищи при отсутствии посуды. Способы и средства для приготовления пищи в полевых условиях. Охота и рыбалка. Изготовление средств для рыбалки из подручных материалов. Основные правила рыбалки. Особенности приготовления на костре рыбы и мелких животных.

### **8. Хранение пищи.**

Сроки хранения разных продуктов. Особенности условий хранения. Температурный режим. Рекомендуемые консервы. Особенности хранения круп, шоколада, печенья, колбасы, сыра. Как понять, что продукт испортился.

### **9. Деловая игра «Не было хлопот, мы отправились в поход».**

**Вид контроля:** защита проекта: «Не было хлопот, мы отправились в поход».

**Модуль 5: Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни и при автономном существовании. Оказание первой помощи (7 часов).**

## **1. Опасные погодные явления.**

Опасные природные явления, характерные для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера. Поведение во время ливня, снегопада, грозы, метели, пурги, урагана. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.

Определение присутствия животных по следам, звукам, звериным тропам. Особенности поведения при встрече с дикими животными. Дикие животные нашей области.

## **2. Укусы насекомых и змей и защита от них. Первая помощь при укусах насекомых и змей.**

Признаки укуса насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Клещевой энцефалит. Признаки укуса клещом. Оказание первой помощи при укусе клещами. Как уберечься от энцефалита. Признаки укуса змеи. Оказание первой помощи пострадавшему, укушенному змеей.

Клещевой энцефалит и его профилактика. Оказание первой помощи при обнаружении клещей.

## **3. Первая помощь при ожогах.**

Понятие о термических ожогах, их причины. Степени термических ожогов и их признаки. Оказание первой помощи при ожогах. Солнечный ожог. Воздействие солнечных лучей на организм человека. Рекомендации по предотвращению солнечных ожогов. Признаки солнечного ожога. Оказание первой помощи при солнечном ожоге.

## **4. Тепловой и солнечный удар.**

Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Профилактика теплового и солнечного удара.

## **5. Обморожение и общее охлаждение организма.**

Общие сведения об обморожении и общем охлаждении организма. Причины обморожения и общего охлаждения организма. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.

## **6. Закрытые травмы.**

Виды закрытых травм. Признаки закрытых травм и повреждений (ушибов, растяжений, разрывов связок и мышц, вывихов). Оказание первой помощи при закрытых травмах. Понятие о переломах. Понятие о сдавлении. Оказание первой помощи при сдавлении.

## **7. Способы переноски пострадавших в природных условиях.**

Приемы и правила переноски пострадавших при отсутствии штатных (медицинских) средств транспортировки. Приемы и правила транспортировки пострадавших: на шесте, на носилках из шестов, на носилках-волокушах из длинных жердей, в рюкзаке.

## **8. Деловая игра «Спасик».**

**Вид контроля:** Игра: «Спасик».

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятий используется оборудованный учебный кабинет, спортивный зал, при необходимости спортивная площадка:

- стол для педагога;
- столы для учащихся;
- стулья;
- стенды

### **Технические средства обучения:**

- мультимедийный проектор;
- ноутбук;
- экран;
- тренажёр сердечно-лёгочной и мозговой реанимации «Максим»

### **Приборы и материалы:**

- компасы;
- секундомер;
- часы;
- бинты;
- жгуты;
- шины;
- противогазы ГП 5, ГП 7, респиратор;
- общевойсковой защитный костюм (ОЗК);
- Л-1
- камера защитная детская (КЗД 6);
- боевая одежда пожарного;
- спасательные веревки

### **Оценочные материалы**

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» осуществляется посредством следующих разработок:

- Опрос «ТБ при работе»;
- Ситуационные задачи по теме «Дорожная безопасность»;

- Ситуационные задачи по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера: тропические циклоны, ураганы, бури, смерчи»;
- Ситуационные задачи по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, оползни, сели, снежные лавины»;
- Ситуационные задачи по теме «Выживание в природных условиях»;
- Ситуационные задачи по теме «Экстренная доврачебная помощь»;
- Ситуационные задачи по теме «Ориентирование»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.
2. Волович В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 2006.
3. Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. Драчев. Минск: 000 «Лазурак», 2004. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. —М.: ЦРИБ «Турист», 2002.
4. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М.: Профиздат, 2007.
5. Детская энциклопедия : помощи себе и другим, или безопасность в чрезвычайных ситуациях : [познават. журн. для девочек и мальчиков] / [авт.-сост.: Ю. Воробьев, Ю. Гуллер, В. Пучков]. — М. : Аргументы и факты, 2005.
6. Детский отдых. Об этом должен знать каждый. // Туризм: практика, проблемы, перспективы. 2009. - № 4. - с. 43-49.
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2003.
8. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 2005.
9. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2008.
- 10.Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 2009.
- 11.Маслеников, В.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. / В.В. Маслеников. - М.: АСВ, 2014.
- 12.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- 13.Маслов АС, Константинов Ю.С., Латчук В.П. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004.
- 14.Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «О требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- 15.Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 16.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №

1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

17. Радзиевская Л. Ты и животные / Л. И. Радзиевская. — М. : Оникс, 2009.

18. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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://moikompass.ru/compass/bezopasnost\\_det](http://moikompass.ru/compass/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)

### Календарно – тематическое планирование.

№ п/ п	Названия разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел I. Выживаемость человека.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
1	Варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций.		1		
2	Эшелоны физиологических резервов организма.		1		
3	Способы адаптации к экстремальным средам.		1		Тестирование.
	<b>Раздел II. Активный отдых на природе и безопасность.</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
4	Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода Основные правила укладки рюкзака.		1		
5	Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях.		1		
6	Ориентирование на местности. Определение своего места нахождения и направления движения на местности.			1	Определение направления и азимута по плану местности.
7	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе		1		
8	Подготовка и проведение пеших походов. Правила передвижения по пересеченной местности.		1		
9	Подготовка и проведение лыжных походов.		1		
10	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.		1		
11	Велосипедные походы и безопасность туристов.		1		
12	Разработка маршрута однодневного похода. Изготовление карто-схем.			1	Составление схемы маршрута.
13	Защита проекта: «Организация похода»			1	Защита проекта.

	<b>Раздел III. Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
14	Структура, функции и средства общения		1		
15	Условия и технологии эффективной коммуникации		1		
16	Самовоспитание и достижение жизненных целей		1		
17	Лидерство		1		
18	Игра «Законы общения»			1	Практический зачет.
	<b>Раздел IV. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
19	Понятие об автономном существовании человека. План действия. Особенности выживания в различных климатических зонах и горах.		1		
20	Действия при потере ориентировки. Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по Солнцу, луне, звездам.		1		
21	Сигналы бедствия.		1		Тестирование.
22	Сооружение временного жилища.			1	Практический зачет.
23	Добывание и использование огня. Типы костров.			1	Практический зачет.
24	Обеспечение питанием и водой.		1		
25	Поиск и приготовление пищи. Съедобные растения и животные.			1	Тестирование.
26	Хранение пищи.		1		
27	Игра «Не было хлопот, мы отправились в поход»			1	
	<b>Раздел V. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни и при автономном существовании. Оказание первой помощи.</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	

28	Опасные погодные явления.		1		
29	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.		1		
30	Укусы насекомых и змей и защита от них. Первая помощь при укусах насекомых и змей.		1		
31	Первая помощь при ожогах.			1	
32	Тепловой и солнечный удар.		1		
33	Обморожение и общее охлаждение организма.		1		
34	Закрытые травмы.			1	Практический зачет.



