

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ряжская средняя школа № 1»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №10
от 30.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Ряжская средняя школа № 1»
Елистратов А.В.
30.05.2025 г. Приказ №132



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Школа безопасности»

Возраст: учащихся 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Трудоемкость: 34 часа

Составитель:
Учитель ОБЗР
Бирюков Сергей Васильевич

г.Ряжск

2025 г.

Пояснительная записка

1. Роль и место данной программы в образовательной программе ОО.

Значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» для образовательной программы МОУ «Ряжская средняя школа № 1» заключается в систематизации знания учащихся в области безопасности жизнедеятельности, полученные в процессе обучения в школе в рамках предмета ОБЗР, отработке практических навыков, которые позволяют учащимся приобрести умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни и в экстремальных ситуациях. Весомая роль программы - помощь в выборе профессиональной сферы деятельности. Полученные при обучении по программе «Школа безопасности» знания и навыки могут помочь учащимся как в учёбе, так и при дальнейшем выборе профессиональной сферы деятельности. Наиболее полно и целенаправленно вопрос повышения уровня здоровья подрастающего поколения можно реализовать в образовательном учреждении через всестороннее рассмотрение вопросов в курсе «Школа безопасности».

2. Направленность программы

Программа «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность и 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. Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

3. Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» разработана для учащихся в возрасте 12 – 17 лет.

Реализация данной программы организуется на базе и с учетом возможностей Центра образования гуманитарного и цифрового профилей «Точка роста».

4. Условия набора

Для обучения по программе «Школа безопасности» принимаются мальчики и девочки 12-17 лет, проявившие интерес и потребность к изучению родной природы, повышению своей туристской и спортивной квалификации. Специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий учебного объединения и его участие в походах, соревнованиях – одно из главных условий.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группу в течение учебного года.

5. Условия формирования групп

Для занятий в объединении формируется разновозрастная группа из числа девочек и мальчиков 12-17 лет. При организации учебного процесса учитываются индивидуально-типологические особенности личности (способности, интересы, склонности, особенности интеллектуальной деятельности, возраст и физиологическое развитие обучаемых). Минимальное количество воспитанников в объединении – 10, максимальное - 20. Учащиеся формируются в группу, тем самым достигаются навыки общения и помощи друг другу, дети делятся уже имеющимися знаниями и навыками.

6. Отличительная особенность

Новизна программы в том, что впервые предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в

природных условиях. В настоящее время разительные перемены в государственно-политическом и социально – экономическом устройстве страны преследуют цель создания здорового общества. Это повышает ответственность системы образования не только за духовное, но и за физическое развитие нового поколения, укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Это особенно важно, так как состояние здоровья учащейся молодежи вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования, но и у всего общества.

Актуальность программы: занятия туризмом воспитывают в людях качества такие как, например, умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, быстро реагировать на изменившуюся обстановку, выносливость, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

7. Особенности организации образовательного процесса

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Рязанской области. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов). Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то 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, пожарной подготовке и т.п.

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 когда изучается специализация.

8. Уровень ДОП

Уровень освоения программы - стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

9. Объем и сроки освоения программы

Образовательная рассчитана на 2025-2026 учебный год. Объем учебного времени составляет 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия одного занятия 40 минут. Минимальная наполняемость группы – 5 человек, максимальная – 15 человек.

10. Формы обучения

Форма обучения – очная. Основные формы организации образовательного процесса по программе:

- индивидуальные и групповые занятия;
- практические и теоретические;
- игры, беседы, лекций, походы, конкурсы

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

В условиях карантина можно использовать дистанционные образовательные технологии, реализующиеся в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей, при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии

обучающихся и педагога при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие творческого потенциала каждого ребенка, фантазию, наблюдательность.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео - и аудиозанятия, лекции, мастер-классы;
- индивидуальные дистанционные консультации.

12. Перечень форм подведения итогов

Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям,
- осмысленность использования специальной терминологии,
- развитость специальных способностей, соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям,
- свобода владения специальным туристским снаряжением,
- качество выполнения практических заданий.

Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:

- культура организации своей практической деятельности,
- культура поведения,
- творческое отношение к выполнению практических заданий и участию в соревнованиях и походах,
- аккуратность и ответственность при работе.

Для осуществления контроля используются следующие формы:

- собеседование,
- самостоятельная работа,
- самоанализ,
- участие в туристских соревнованиях и конкурсах.

После прохождения категорированных походов МКК каждому участнику выдает справки о совершении похода определенной категории сложности. На основании этих справок участникам походов присваиваются разряды по туризму.

13. Цели, задачи планируемые результаты.

Ключевой идеей, целью программы является подготовка учащейся молодежи к реальной жизни.

В соответствии с потребностями человека и общества, исходя из общих целей образования и воспитания, целями курса «Школа безопасности» являются:

- пропаганда и популяризация здорового безопасного образа жизни;
- совершенствование и выработка новых форм и методов подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях;
- оказание само- и взаимопомощи;
- развитие заинтересованности школьников в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций.

Задачи программы:

Образовательные:

- усвоение знаний о своем родном крае, о приемах организации туристского быта
- изучение техники и тактики проведения туристского похода и обеспечения личной безопасности;
- изучение моделей поведения человека в экстремальных ситуациях;

Развивающие:

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

Воспитывающие:

- воспитание любви к своему краю, отечеству;
- воспитание навыков самостоятельного поведения и мышления в экстремальных ситуациях;
- физическое и духовное совершенствование.

Планируемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории и культуре своего края;
- овладение основами тактики и техники пешеходного и других видов туризма;
- овладение навыками походного быта в климатических условиях родного края.

В результате изучения программы, обучающиеся получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Предметных результатов:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умения оказывать первую медицинскую помощь;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14. Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. . Правила поведения и меры безопасности во время занятий. Виды туризма. Значение туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Правила поведения в походах. Дисциплина в походах – основа безопасности. Прогулка в лес с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе. Общественно полезная работа туристов - краеведов.

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

1.3 Правила организации и проведения туристских походов. Туристская прогулка. Построение в походную колонну, отработка движения группы.

Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

1.4. Отработка техники движения и практических навыков и умений преодоления естественных препятствий.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий.

1.5. Узлы. Техника вязания узлов

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, булинь, схватывающие узлы, встречный и др. Техника вязания узлов. Сбор группы и прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

1.6. Личное и групповое снаряжение

Личное и групповое снаряжение юного туриста. Основные требования к снаряжению. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера. Уход за снаряжением, его хранение и ремонт. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

1.7. Упаковка продуктов питания. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке»

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режуще-колющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ. Упаковка продуктов питания. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, 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 топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Распределение учебной нагрузки

Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	8	6	2
Топография и ориентирование	6	4	2
Краеведение	8	6	2
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	4	2	2
Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
ИТОГО:	34	19	15

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Правила поведения и меры безопасности во время занятий. Виды туризма. Значение туризма	1	1	
1.2	Правила поведения в походах. Дисциплина в походах – основа безопасности. Прогулка в лес с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе	1	1	
1.3.	Правила организации и проведения туристских походов. Туристская прогулка. Построение в походную колонну, отработка движения группы.	1	1	
1.4	Упаковка продуктов питания. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке»	1		1
1.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1
1.6	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	
1.7	Подведение итогов туристского похода	1	1	
итого		8	6	2
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	
2.2	Условные знаки	1	1	
2.3	Компас. Работа с компасом	1		1
2.4	Измерение расстояний	1		1
2.5	Способы ориентирования	1	1	
2.6	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	1	1	
итого		6	4	2
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1
итого		8	6	2
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1		1
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
итого		4	2	2
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	1		1

	спортивных травм на тренировках			
5.3	Общая физическая подготовка	3		3
5.4	Специальная физическая подготовка	2		2
итого		8	1	7
ИТОГО за период обучения:		34	19	15

14. Условия реализации программы

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа осуществляется на государственном языке РФ – русском. При реализации отдельных разделов и/или тем программы в соответствие с календарно-тематическим планированием используется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии, предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные(самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам и/или индивидуально.

Информационные источники:

Литература для педагога:

- 1.Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности.Учебник для 7 класса. – М., Просвещение, 2014.
2. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М.:Знание, 1990.
3. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
4. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. - М.:Воениздат, 1982.
- 5.Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г.Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
- 6.Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В.Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.

Литература для родителей:

1. Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
- 2.Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.

Литература для обучающихся:

- 1.Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях,катастрофах. - М.: Воениздат, 1990.
2. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.

Интернет-ресурсы

Название сайта	Электронный адрес
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Сборник 3D атласов по анатомии человека	https://medical-club.net/sbornik-3d-atlasov-po-anatomii-cheloveka/

Материально-техническое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование оборудования	Наличие, (+ -)
1	2	3
1	Аптечка (комплект индивидуальный медицинский гражданской защиты для оказания первой помощи)	+
2	Кресло офисное	+
3	Магазин 5,45×39 автомата Калашникова (АК-74) с комплектом макетов массогабаритных (ММГ) 5,45-мм патронов	+
4	Макет наступательной противопехотной осколочной ручной гранаты ударно-дистанционного действия РГН (индекс ГРАУ-7Г21)	+
5	Бинт марлевый медицинский нестерильный	+
6	Дозиметр-радиометр бытовой	+
7	Жгут кровоостанавливающий эластичный	+
8	Имитаторы ранений и поражений	+
9	Индивидуальный перевязочный пакет	+
10	Индивидуальный противохимический пакет	+
11	Комплект шин складных средний	+
12	Косынка медицинская (перевязочная)	+
13	Легкий защитный костюм Л-1	+
14	Макет ручной противопехотной оборонительной ударно-дистанционной гранаты РГО (индекс ГРАУ-7Г22)	+
15	Тренажер-манекен взрослого человека для оказания первой помощи (сердечно-легочная реанимация)	+
16	Массогабаритный макет автомата Калашникова (АК-74 или АК-74М или АК-12 или АКМ)	+
17	Макет массогабаритный (ММГ) ручной гранаты РГД без имитационного запала (УРГ-Н)	+
18	Макет массогабаритный (ММГ, муляж) ручной гранаты Ф-1 без имитационного запала (УРГ)	+
19	Массогабаритный макет 9 мм пистолета Макарова	+
20	Общевойсковой защитный комплект ОЗК	+
21	Носилки санитарные плащевые и ковшовые	+
22	Персональный компьютер (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации)	+
23	Противогаз ГП-7В фильтрующий (все типоразмеры)	+
24	Респиратор У-2К	+
25	Салфетки марлевые медицинские стерильные, упаковка	+
26	Шина проволочная (лестничная) для ног	+
27	Шина проволочная (лестничная) для рук	+
28	Стол с ящиками для хранения (с тумбой)	+
29	Стол ученический, регулируемый по высоте (стол ученический, не регулируемый по высоте в соответствии с ростовой группой)	+
30	Стул ученический, регулируемый по высоте	+
31	Доска магнитно-меловая	+

ТРЕБОВАНИЯ к содержанию воспитывающей деятельности.

Рабочая программа воспитания

Цель и задачи воспитания

Цель: воспитание высоконравственного, творчески мыслящего гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, сохраняющего и приумножающего ее национальное достояние, активно познающего окружающий мир и себя в этом мире.

Целевые приоритеты:

- ☐ активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- ☐ формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями об Отечестве, объектах национального достояния России;
- ☐ развитие чувства прекрасного, умения видеть и ощущать красоту природы, искусства, проявлений красоты души человека;
- ☐ формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;
- ☐ формирование ценностного отношения к памятникам природы, истории и культуры;
- ☐ формирование бережного ответственного отношения к собираемым и сохраняемым природным материалам и предметам культуры школьных и музейных коллекций;
- ☐ приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- ☐ развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел.
- 2) Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление.
- 3) Организовывать для учащихся экскурсии, туристические поездки и походы.
- 4) Организовывать профорientационную работу с учащимися.
- 5) Развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать её воспитательные возможности.
- 6) Организовывать работу с родителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Дни именинников. Семейные посиделки.	Нравственное и духовное воспитание; формирование коммуникативной культуры; воспитание семейных ценностей	Сплочение коллектива	в течение учебного года	руководитель детского объединения
2	День Безопасности	Экологическое воспитание	формирование культуры безопасности;	октябрь	руководитель детского объединения

			формирование экологической культуры, навыков безопасного поведения в природной и техногенной среде		
3	Награждение учащихся по итогам года	Нравственное и духовное воспитание		май	руководитель детского объединения
4	Организация работы актива объединения (вовлечение учащихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел, проводимых в объединении и учреждении)	развитие самоуправления	создание благоприятных педагогических, организационных социальных условий для самореализации, самоутверждения, саморазвития каждого учащегося в процессе включения его в разнообразную содержательную индивидуальную и коллективную деятельность; стимулирование учащихся к социальной активности и творчеству, воспитание гражданина с высокой демократической культурой.	в течение учебного года	руководитель детского объединения
5	Участие в городских волонтерских акциях: - Чистый лес. - Дни защиты от экологической опасности. - Помощь ветеранам Великой отечественной войны.	гражданско-патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	формирование гражданско-правового и патриотического сознания обучающихся; развитие позитивных социальных практик	апрель-май	руководитель детского объединения
6	Экскурсии и	гражданско-	просвещение,	в течение	руководитель

	туристические поездки по району, области	патриотическое воспитание; профориентационная деятельность; нравственное и духовное воспитание; культуротворческое и эстетическое воспитание	приобщение и образование учащихся к истории и культуре России, популяризация культурного и исторического наследия народов РФ.	учебного года в рамках тем программы, в дни каникул	детского объединения
7	Походы выходного дня	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь-октябрь, май	руководитель детского объединения
8	Участие в туристских слётах, соревнованиях	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь, октябрь, апрель, май	руководитель детского объединения
9	Событийный дизайн – оформление пространства проведения различных мероприятий	культуротворческое и эстетическое воспитание	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству:	в течение года	руководитель детского объединения
10	Вовлечение родителей в подготовку и проведение мероприятий воспитательной направленности	воспитание семейных ценностей	вовлечение родителей в воспитание и социализацию детей	в течение года	руководитель детского объединения

Планируемые результаты

1. Будут реализованы воспитательные возможности ключевых дел, поддержаны традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в детском объединении.
2. Будет инициировано и поддержано самоуправление учащихся на уровне детского объединения.
3. Будут организованы для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и будет реализован их воспитательный потенциал.
4. Будет организована профориентационная работа с учащимися.
5. Будет развита предметно-эстетическая среда детского объединения и будут реализованы ее воспитательные возможности.
6. Будет организована работа с родителями, направленная на совместное решение проблем личностного развития детей.