



**Муниципальное образовательное бюджетное
учреждение**

«Гимназия №3» г. Кудымкара

Принята
педагогическим советом
протокол от 29.01.25г. №1

Утверждена
приказом от 30.01.25 № 42

Директор:

 Головина И.М.



**Программа дополнительного образования
« Школа безопасности»**

Возраст учащихся: **12-16 лет**

Срок освоения: **1 год**

Разработчик программы:
учитель физической культуры,
высшей квалификационной
категории МОБУ «Гимназия №3»
Томилин Сергей Иванович

Кудымкар, 2025

Пояснительная записка

Образовательная программа «Школа безопасности» является модифицированной и составлена на основании типовых программ Министерства Образования РФ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы - спасатели», федеральных законов «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «Об аварийно - спасательных службах и статусе спасателей».

Отличительные особенности:

В программе большое внимание уделяется отработке практических навыков по действиям в экстремальных условиях. Дети получают знания сразу в нескольких областях деятельности.

Цель программы: научить детей правилам действия в экстремальных ситуациях, вести здоровый образ жизни, уметь оказывать людям первую медицинскую помощь.

Задачи:

Обучающие:

- дать детям основы знаний в области защиты при чрезвычайных ситуациях, - дать навыки оказания первой медицинской помощи.
- познакомить с разными видами туризма.

Развивающие:

- способствовать развитию в детях чувства взаимопомощи, ответственности за порученное дело.
- развить познавательный интерес к предмету и сориентировать учащихся на избрание профессии спасателя;
- формировать творческое мышление: понимание истинных жизненных ценностей, творческое отношение к любому делу, позитивное восприятие себя и мира;
- развивать в себе морально - психологические качества: общительность, ощущение себя в ситуации успеха, нравственность, милосердия, доброты, ответственности.
- формировать гармонично - развитую личность ребенка (через развитие способностей и формирование характера, воли, через воспитание эмоциональной сферы, формирование положительных мотиваций).

Воспитывающие:

- формировать в детях чувство патриотизма, любви к Родине, к родному краю.

Программа рассчитана на 1 год для детей 12 - 14 лет, часовая нагрузка 68 часов, режим занятий 1 раза в неделю по 2 часа.

Основных знаний по спасению людей в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

- оказание первой помощи пострадавшим;
- ориентирования на местности;
- основы здорового образа жизни;

- знаний в области экологического выживания.

По цели программа носит познавательный, спортивно - оздоровительный и досуговый характер, по направленности программа является ориентационно - прикладной.

Содержание программы обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, выживание в природных условиях, оказание ПМП, силовая подготовка.

В настоящее время перед обществом встали такие проблемы с молодым поколением как неумение общаться на должном уровне, неумение уважать, любить и ценить окружающий мир, а также слабое здоровье и плохая физическая подготовка. Данная программа помогает в полноценном развитии ребенка.

В программе на протяжении всего года обучения используется воспитательная технология педагогики успеха.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.(беседа).

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. 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. (беседа).

Практические занятия.

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

1.5. 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.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. (беседа).

2. Элементы топографии и ориентирование на местности.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт 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 координат точки на карте. Назначение спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. (беседа).

Практические занятия.

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

2.2 Условные обозначения.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу-горизонталы.

Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу(беседа).

Практические занятия.

Выход на местность. 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. (лекция).

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компасов 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.(беседа).

Практические занятия.

Выход на местность. 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 ориентирования.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир - маяк. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Составление абрисов. Оценка скорости движения.

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте (беседа).

Практические занятия.

Выход на местность. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Занятия по практическому прохождению мини - маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.6. 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, ее 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.

Формы обучения

Форма получения знаний, умений и навыков:

1. Теоретическая
2. Практическая

По форме организации занятия могут быть групповыми и индивидуальными, фронтальные.

Формы проведения занятий:

- лекции
- беседы
- диспуты
- спортивно - туристические игры
- подвижные игры
- конкурсы
- викторины
- экскурсии
- учебно- тренировочные выходы на местности
- практические занятия
- показательные занятия

Формы оценки полученных знаний, умений и навыков обучающихся:

- тестирование
- конкурсы
- викторины
- беседы
- участие в туристических соревнованиях- участие в туристических походах

Методы обучения

1. **Словесный:** рассказы, разъяснения, объяснения, анализ действий обучаемых, беседы, инструктаж.
2. **Наглядный:** демонстрация наглядных пособий, видео фильмы, слайдов, показ (техники выполнения), наблюдения.
3. **Практический:** приобретение умений и навыков через практическую деятельность (метод упражнений; тесты, работа со снаряжением, подготовка к походам, отработка навыков действий в чрезвычайных ситуациях).

К последнему методу можно отнести методы обучения из физического воспитания: • метод формирования умений (разучивание по частям и разучивание целиком в зависимости от сложности упражнения; метод

формирования навыков (соревновательный и игровой) для организации деятельности можно использовать такие методы:

- метод - требование (совет, просьба, намек, одобрение)
- метод - поручение
- метод воспитывающих ситуаций (умышленное создание условий для возникновения ситуаций, которые развиваются естественно)

Техническое оснащение:

- туристическое снаряжение;
- компасы, топографические карты;
- телевизор, видеомagneтофон, компьютер,
- оборудование для проведения спасательных работ.

Методическое обеспечение: -

учебная литература;

- плакаты;
- тематические видеофильмы; -
- компьютерные программы; -
- журналы учебных групп; -
- методические разработки.

**Прогнозируемый результат
после первого года обучения.**

Учащийся должен знать:

- законодательство в области защиты от ЧС;
- основы знаний в области защиты от ЧС;
- способы ориентирования на местности;
- основы туристских навыков;
- способы оказания первой медицинской помощи;
- основы выживания в экстремальных ситуациях;

Учащийся должен уметь:

- пользоваться спасательным инструментом;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- ориентироваться на местности;
- вести здоровый образ жизни.

Способы проверки результатов:

- тестирование;
- конкурсы;
- викторины;
- беседы;
- участие в туристических соревнованиях, походах;
- ведение дневника самоконтроля.

Календарно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Основы туристских навыков	16	6	10
2.	Элементы топографии и ориентирование на местности.	20	8	12
3.	Общая и специальная физическая подготовка	12	4	8
4.	Основы медицинских знаний	16	8	8
5.	Итоговое занятие	4	2	2
6.	Всего часов:	68	28	40

Тематический план первого года обучения.

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Основы туристских навыков.	16
1.1	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2
1.3	Работа личным снаряжением.	2
1.4	Работа с групповым снаряжением.	2
1.5	Организация туристского быта в походе.	2
1.6	Работа с веревками. Прохождение полосы препятствий «Бабочки».	2
1.7	Работа с веревками. «Паутина». Работа с веревками. «Спуски подъёмы»	2
1.8	Работа с веревками. «Переправы»	2
2.	Элементы топографии и ориентирование на местности.	20

2.1	Условные обозначения. Изображение схемы на карте.	2
2.2	Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас, работа с компасом.	2
2.3	Определение топографических знаков.	2
2.4	Измерение расстояний на карте. Работа с картой и компасом.	2
2.5	Практическая работа. Работа с картой и компасом на местности.	2
2.6	Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование на местности по обозначенному маршруту- легенде.	2
2.7	Практическая работа. Передача сигналов бедствия. Семафор.	2
2.8	Занятия по практическому прохождению мини - маршрута, движение по легенде.	2
2.9	Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.	2
2.10	Практическая работа.	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка	12
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2
3.2	Силовая подготовка. Комбинированные силовые упражнения.	2
3.3	Бег на длинные дистанции до 5 километров. Маршрут выживания.	2
3.4	Полоса препятствий. Вербочный курс.	2
3.5	Силовая подготовка.	2
3.6	Эстафеты с препятствиями.	2
4.	Основы медицинских знаний	16
4.1	Основы анатомии и физиологии человека.	2
4.2	Травмы. Виды травм. Первая помощь при травмах. Переломы, вывихи.	2
4.3	Первая помощь при травмах. Ожоги.	2
4.4	Первая помощь при травмах. Кровотечения.	2
4.5	Первая помощь при травмах. (СЛР)	2
4.6	Отравления. Первая помощь при отравлениях.	2

4.7	СЛР мероприятия.	2
4.8	Первая помощь при всех видах травмах.	2
5.	Итоговое занятие	4
5.1	Прохождение полосы препятствий.	2
5.2	Маршрут выживания	2
	ВСЕГО:	68

Содержание программы 1 года обучения.

1. Основы туристских навыков.

1.1. Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития 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. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм (беседа).

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. особенности снаряжения для зимнего похода.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт (беседа).

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолж^{ительность} и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Использованная литература:

1. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями
Редактор ИА Рязанова. Издательство ДОСАФ СССР, Москва 1986.
2. Стрелковый спорт. Программа для спортивных секции коллективов физической культуры и спортивных клубов.
Москва "Физкультура и спорт" 1974 Автор Скопинцев ГВ.
3. Всероссийская газета для детей, педагогов, родителей "Добрая дорога детства" №4-6 2004 год.
4. Правила дорожного движения
5. Методические рекомендации по работе с дружинами юных пожарных
Издательство: типография им. 50 лет Октября г. Владимир 1985 год
6. Положение о юношеских добровольных пожарных дружинах (ЮДПД) СССР
7. Сборник основных нормативных и правовых актов и формализованных документов по вопросам ГО и ЧС для общеобразовательных учреждений Р.Т.
Часть 2 (2002 год) Министерство образования РТ Редакционно-издательский центр "Школа"
8. Положение о республиканском финале военно-патриотической игре "Зарница – 2004"
9. Положение о Всероссийской спартакиаде школьников по военно-прикладным видам спорта.
10. Настольная книга учителя ОБЖ Составитель БИ Мишин
Издательства "Астрель"
11. Методические рекомендации по работе с дружинами юных пожарных
Издательство: типография им. 50 лет Октября г. Владимир 1985 год
12. Положение о юношеских добровольных пожарных дружинах (ЮДПД) СССР
13. Сборник основных нормативных и правовых актов и формализованных документов по вопросам ГО и ЧС для общеобразовательных учреждений Р.Т.
Часть 2 (2002 год) Министерство образования РТ ,Редакционно-издательский центр "Школа".

Ссылки на видео комплексов ОФП:

<https://youtu.be/cEl6Z9tiTqs>

<https://youtu.be/WXpm430zZmA>

<https://youtu.be/YxOapmIULns>

<https://youtu.be/7Vx1wRhENxI>

<https://youtu.be/cNWjrnPONPI>

<https://youtu.be/-B3CtPtQEiQ>