

Управление образования администрации  
Ленинск-Кузнецкого городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 37»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «13» мая 2024 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ № 37

Сергеева О.В.



Приказ от 14.05.2024 № 307



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«Школа безопасности»**

**Возраст обучающихся: 8 -12 лет**

**Срок реализации: 1 месяц**

Разработчик программы:  
Выдрина Наталья Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Ленинск-Кузнецкий, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.3.1. Учебно-тематический план .....	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	8
1.4. Планируемые результаты .....	12

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....

2.1. Календарный учебный график .....	13
2.2. Условия реализации программы .....	13
2.3. Формы аттестации / контроля .....	16
2.4. Оценочные материалы .....	16
2.5. Методические материалы .....	18
2.6. Список литературы .....	19

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в рамках модели «Станция туризма» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

В основу данной программы легла программа «Школа безопасности» разработанная заместителем директора ВР МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 37» Худяшовой ТН.

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой гибель людей или громадный материальный ущерб. Мы очень часто думаем, что причины наших бедствий скорее в невезении, в трагических стечениях обстоятельств или просто несчастливых совпадениях. Но каждодневная жизнь свидетельствует об обратном: чаще всего мы сами виноваты в своих несчастиях, когда по тем или иным причинам что-то не учитываем, не предусматриваем, а чаще, просто пренебрегаем элементарными правилами самосохранения. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаваться панике, необходимо себя, да и других людей подготовить к адаптации в любых экстремальных ситуациях. В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В дополнительном образовании этим гарантом может стать дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности».

Программа «Школа безопасности» многопрофильна и предназначена для ребят, увлекающихся различными направлениями деятельности. Она включает в себя: медицину, действия в условиях ЧС природного, техногенного и криминогенного характера, гражданскую оборону, поисково-спасательные работы, ориентирование и т.д.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Устав МБОУ ООШ № 37.

Актуальность программы «Школа безопасности» в том, что ее туристско-краеведческая направленность ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

Программа призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты.

Одним из основных показателей реализации программы является участие ребят в

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

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» является то, что обучение ребят азбуке выживания проходит на краеведческой основе. Отталкиваясь от особенностей местности и природных явлений, происходит углубление основных сведений о своем крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, а также правил безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях. Важной частью программы является не только привить ребятам знания, те или иные умения навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Программа предназначена для учащихся 8-12 лет. Состав группы – постоянный. Набор учащихся – свободный.

Срок реализации программы – 1 месяц обучения, 16 часов, уровень – стартовый. Периодичность занятий – 4 раза в неделю по 1 часу в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению. Форма обучения – очная, групповая.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие интереса у учащихся и дальнейшее совершенствование, углубление и расширение теоретических, практических знаний и умений безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья в повседневной жизни различные виды внеурочной деятельности.

**Задачи:**

**1. Личностные:**

- ознакомить с психологическими основами выживания в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию ловкости, выносливости, координации в подвижных играх, эстафетах;
- содействовать укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма занимающихся.

## **2. Метапредметные:**

- содействовать регулярному участию в соревнованиях различного уровня;
- обучить действиям в экстремальных ситуациях различного характера;
- ознакомить со способами выживания в автономных условиях.

## **3. Предметные (образовательные):**

- углубить знания по ориентированию;
- дать основы топографической съемки местности;
- ознакомить с основами реанимационных мероприятий;
- научить работать со специальным снаряжением и техникой;
- дать основы самообороны;
- дать основы решения пожаро-технических задач.

### **1.3.Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие «Что такое безопасность?»</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Решение ситуационных задач
	<b>Раздел 1. Ориентирование и топография</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1	Родной край, его природные особенности.	1	1	0	Викторина
1.2	Определение направлений по заданным азимутам.	1	0	1	Решение задач по топографической карте
1.3	Компас. Работа с компасом.	1	0	1	Творческое задание
1.4	Ориентирование по местным предметам.	1	0	1	Практическая работа

	<b>Раздел 2. Жизнеобеспечение человека</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
2.1	Личное и групповое снаряжение.	1	0,5	0,5	Практическая работа
2.2	Организация быта. Привалы и ночлеги. Питание в походе	1	0	1	Практическая работа
	<b>Раздел 3. Доврачебная помощь</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
3.1	Личная гигиена туриста.	1	1	0	Собеседование. Практическая работа
3.2	Профилактика заболеваний. Основные приемы оказания доврачебной помощи	1	0	1	Практическая работа
3.3	Медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	1	0	1	Проверка практических навыков
	<b>Раздел 4. Техника преодоления естественных препятствий</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
4.1	Тактика планирования маршрута. Характеристика естественных препятствий	1	1	0	Проверка практических навыков
4.2	Техника движения через естественные препятствия. Узлы. Техника вязания узлов.	1	0	1	Проверка практических навыков
4.3	Страховка и само страховка.	1	0	1	Проверка практических навыков
	<b>Раздел 5. Поисково-спасательные работы</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
5.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.	1	1	0	Проверка практических навыков
5.2	Изготовление транспортных средств. Эвакуация пострадавших.	1	0	1	Проверка практических навыков

5.3	Подача сигналов бедствия.	1	0	1	Проверка практических навыков
	<b>Раздел 6. Общая спортивно-оздоровительная подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	0	Проверка практических навыков
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	0	1	Проверка практических навыков
6.3	Виды тренировок	1	0	1	Проверка практических навыков
	<b>Итоговое занятие «Юный спасатель»</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Портфолио достижений
<b>ИТОГО:</b>		<b>20</b>	<b>5,5</b>	<b>14,5</b>	

### 1.3.2. Содержание учебно-методического плана Вводное занятие «Что такое безопасность?» (1 час)

*Практика.* Решение ситуационных задач.

*Контроль.* Решение ситуационных задач.

#### **Раздел 1. Ориентирование и топография (4 часа)**

##### 1.1 Родной край, его природные особенности.

*Теория.* Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.

Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.

Викторина «Кузбасс - его природные особенности».

*Контроль.* Викторина.

##### 1.2. Определение направлений по заданным азимутам.

*Практика* Определение направлений по заданным азимутам. Прямые и обратные засечки. Определение прямого и обратного азимута. Взятие азимута на предмет.

*Контроль.* Решение задач по топографической карте.

##### 1.3 Компас. Работа с компасом.

*Практика.* Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут снятие азимута с карты. Движение через промежуточные ориентиры. Творческое задание «Определение азимута. Снятие азимута с карты. Прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через КП без карты».

*Контроль.* Творческое задание.

#### 1.4 Ориентирование по местным предметам.

*Практика.* Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки. Глазомерная съемка, составление схем. Вычерчивание маршрутных лент.

*Контроль.* Практическая работа.

### **Раздел 2. Жизнеобеспечение человека (2 часа)**

#### 2.1 Личное и групповое снаряжение.

*Теория.* Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Подготовка снаряжения с учетом сезона. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Навыки использования специального снаряжения.

*Контроль.* Практическая работа.

#### 2.2 Организация быта. Привалы и ночлеги. Питание в походе.

*Теория.* Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров, разведение костра в неблагоприятную погоду. Хранение кухонных и костровых принадлежностей.

*Практика.* Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню. Фасовка и упаковка продуктов. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

*Контроль.* Практическая работа.

### **Раздел 3. Доврачебная помощь (3 часа)**

#### 3.1 Личная гигиена туриста.

*Теория.* Гигиена тела. Применение средств личной гигиены. Значение водных процедур. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Подбор одежды и обуви для тренировок и УТС, уход за ними. Комплекс упражнений утренней зарядки.

*Контроль.* Практическая работа.

3.2 Профилактика заболеваний. Основные приемы оказания доврачебной помощи.

*Практика.* Профилактика заболеваний. Закаливание. Значение систематических занятий физкультурой. Вредные привычки и их влияние на организм. Правила закаливания водой, воздухом, солнцем. Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах, обморожениях. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Укусы змей, клещей, насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Непрямой массаж сердца. Бинтование ран, наложение жгута. Приемы искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.

*Контроль.* Практическая работа.

3.3 Медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.

*Практика.* Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению. Лекарственные растения, возможности их применения. Сбор, обработка, хранение. Формирование аптечки. Виды лекарственных препаратов и показания к их применению. Сбор и использование лекарственных растений.

*Контроль.* Проверка практических навыков.

#### **Раздел 4. Техника преодоления естественных препятствий (3 часа)**

4.1 Тактика планирования маршрута.

*Теория.* Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Работа с маршрутными документами.

*Контроль.* Проверка практических навыков.

4.2 Характеристика естественных препятствий

*Теория.* Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.

*Практика.* Определение типа препятствия.

*Контроль.* Проверка практических навыков.

4.3 Техника движения через естественные препятствия. Узлы. Техника вязания узлов.

*Практика.* Техника движения через естественные препятствия по дорогам и тропам, равнине, тундре, тайге, горам, рекам. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Преодоление естественных препятствий в зависимости от вида. Техника вязания узлов. Узлы: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, прямой, схватывающий

*Контроль.* Проверка практических навыков.

#### 4.4 Страховка и самостраховка.

*Практика.* Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины).

Техника движения и преодоления естественных препятствий.

*Контроль.* Проверка практических навыков.

### **Раздел 5. Поисково-спасательные работы (3 часа)**

5.1 Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.

*Теория.* Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон.

Установление наблюдения за возможными опасностями.

*Практика.* Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ.

*Контроль.* Проверка практических навыков.

#### 5.2. Изготовление транспортных средств. Эвакуация пострадавших.

*Практика.* Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп. Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавших. Изготовление веревочных носилок. Изготовление носилок из полотна. Изготовление волокуш. Переноска пострадавшего. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

*Контроль.* Проверка практических навыков.

#### 5.3 Подача сигналов бедствия.

*Практика.* Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Отработка сигналов бедствия. Решение ситуационных задач.

*Контроль.* Проверка практических навыков.

### **Раздел 6. Общая спортивно-оздоровительная подготовка (3 часа)**

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

*Теория.* Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических

упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека. Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста. Формирование личности подростка в процессе взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Прохождение этапов «Спуск», «Подъем»,

«Траверс». «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Наклонные перила», «Вертикальный подъем», «Вертикальный спуск».

*Контроль.* Проверка практических навыков.

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

*Практика.* Значение врачебного контроля и самоконтроля. Осуществление самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Систематический врачебный контроль. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа. Прохождение этапов «Болото по жердям», «Болото по кочкам», «Брод стенкой», «Брод с наведением перил», «Брод с промером альпенштока».

*Контроль.* Проверка практических навыков.

6.3 Виды тренировок.

*Практика.* Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ. Выполнение нормативов по физической подготовке. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Занятия на местности.

*Контроль.* Проверка практических навыков.

**Итоговое занятие «Юный спасатель» (1 час)**

*Практика.* Зачет практической части в рамках участия в соревнованиях, слетах.

*Контроль.* Портфолио достижений (зачет практической части в рамках участия в соревнованиях, слетах).

#### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» учащиеся **должны знать:**

- правила ориентирования на природе;
- основы топографической съемки местности;
- основы реанимационных мероприятий;

**уметь:**

- работать со специальным снаряжением и техникой; применять приемы самообороны;
- решать пожаро-технические задачи

***В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:***

- ловкость, выносливость, координация в подвижных играх, эстафетах
- укреплено здоровье и гармоничное развитие функций организма

***В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:***

- участие в соревнованиях различного уровня;
- действия в экстремальных ситуациях различного характера;
- использование различных способов выживания в автономных условиях

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

**Количество учебных недель – 4.**

**Количество учебных дней – 20.**

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

### **2.2. Условия реализации программы**

Данная Программа может быть эффективно реализована при наличии материально-технической базы и эффективного её использования, наличии необходимого для занятий снаряжения и инвентаря, а также привлечении специалистов учреждений разного типа для сотрудничества.

***Материально-техническое обеспечение:***

Кабинет, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН, оснащенный классной доской, проектором, компьютером, видеотекой, наглядным и дидактическим материалом (схемы, плакаты, муляжи). Для практических занятий необходим спортивный зал, а также занятия проводятся на открытом воздухе.

Раздел «Ориентирование и топография»:

- карты по ориентированию;

- курвиметр;
- компасы.

Раздел «Доврачебная помощь»:

- индивидуальные средства медицинской защиты;
- перевязочные средства и шовные материалы, бинт марлевый медицинский нестерильный размером 7м x 14см; бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см; вата медицинская компрессная; косынка медицинская (перевязочная); повязка медицинская большая стерильная; повязка медицинская малая стерильная;
- кровоостанавливающие средства;
- кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности);
- медицинские предметы расходные: булавка безопасная; шина проволочная (лестничная) для ног; шина проволочная (лестничная) для рук; шина фанерная длиной 1 м, лейкопластыри;
- грелка;
- охлаждающие пакеты (1 шт.);
- устройство – маска для искусственной вентиляции легких;
- средства иммобилизации;
- аптечка автомобильная ФЭС;
- аптечка туристическая (1 шт.);
- аптечка АИ-2 (1 шт.);
- пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.);
- пакет индивидуальный противохимический ИПП-11; робот – тренажер «Максим III-01».

Групповая экипировка:

- палатки;
- емкости для приготовления еды;
- маршрутные материалы (путеводители, туристические коврики, рюкзаки);
- спасательный жилет, индивидуальный спасательный бросательный конец (индивидуальная "морковка");
- верёвки: основные (диаметр 10-12 мм) для организации страховки, передвижений, подъема и спуска пострадавших, вспомогательные (диаметр 4-8 мм) для подстраховки, оттяжек и работы с грузами и т.п.), обвязка страховочная, веревка для обвязки, карабины, зажим канатный, БСУ;
- противогаз;
- носилки;

- карабины туристические;
- спальный мешок (10 шт.);
- рюкзак (4 шт-60 литров, 4шт- 90 литров);
- стоперное устройство «Кроль Альтурс/Вертикаль»;
- подъемное устройство «JuMar»;
- спусковое устройство «STOP D09»;
- страховочно-спусковое устройство «Восьмерка»;
- котелок туристический (1 шт);
- костровой набор;
- прусики туристические;
- вспомогательное устройство типа «Ролик» (6 шт.);
- катамаран четырехместный;
- фонари индивидуальные налобные (4 шт), фонарь групповой (1 шт);
- набор касок (6 шт);
- спасательные жилеты (4 шт);
- тентовая накидка (25 кв. м).

Раздел «Общая спортивно-оздоровительная подготовка»:

- элементы полосы препятствий («Разрушенный мост», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Окоп для метания гранат», «Ров», «Туннель», «Воронка», «Рукоход», «2-хметровый забор (щит)», «Брусья»;
- стенка гимнастическая 2,8 м;
- перекладина универсальная;
- маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах;
- малые мячи;
- граната 0,5, граната 0,7;
- мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный;
- скакалки, обручи;
- комплект лыж (лыжи, крепления, ботинки, палочки).

***Информационное обеспечение:***

Классный кабинет оснащен Интернетом, через который осуществляется выход в интернет пространство для использования ресурсов.

***Кадровое обеспечение:*** занятия проводит педагог дополнительного образования.

### 2.3. Формы аттестации / контроля

**1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**  
материалы анкетирования, тестирования, портфолио (грамота, диплом, сертификат), выполнение практических заданий, соревнования, информация в СМИ.

**2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**  
творческое задание, решение ситуационных задач, тестирование, собеседование, практическая работа, соревнования, проверка практических навыков.

### 2.4. Оценочные материалы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма аттестации/ контроля	Оценочные материалы
	<b>Вводное занятие «Что такое безопасность?»</b>	Решение ситуационных задач	Ситуационные задачи
<b>Раздел 1. Ориентирование и топография</b>			
1.1	Родной край, его природные особенности.	Викторина	Викторина «Кузбасс - его природные особенности»
1.2	Определение направлений по заданным азимутам.	Решение задач по топографической карте	Задачи по топографической карте
1.3	Компас. Работа с компасом.	Творческое задание	Творческое задание «Определение азимута. Снятие азимута с карты. Прохождение азимутальных отрезков.
1.4	Ориентирование по местным предметам.	Практическая работа	Практическая работа «Глазомерная съемка, составление схем. Вычерчивание маршрутных лент»
<b>Раздел 2. Жизнеобеспечение человека</b>			
2.1	Личное и групповое снаряжение	Практическая работа	Практическая работа «Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Навыки использования специального снаряжения»
2.2	Организация быта. Привалы и ночлеги. Питание в походе.	Практическая работа	Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию бивака. Установка палаток в различных условиях.

			Заготовка дров – работа с пилой и топором Практическая работа «Фасовка и упаковка продуктов. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре»
<b>Раздел 3 Доврачебная помощь</b>			
3.1	Личная гигиена туриста.	Собеседование. Практическая работа	Практическая работа «Комплекс упражнений утренней зарядки»
3.2	Профилактика заболеваний. Основные приемы оказания доврачебной помощи.	Практическая работа	Практическая работа «Правила закаливания водой, воздухом, солнцем». Практическая работа «Бинтование ран, наложение жгута. Приемы искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи пострадавшим»
3.3	Медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	Проверка практических навыков	Практическая работа «Формирование аптечки. Виды лекарственных препаратов и показания к их применению. Сбор и использование лекарственных растений»
<b>Раздел 4. Техника преодоления естественных препятствий</b>			
4.1	Тактика планирования маршрута. Характеристика естественных препятствий	Проверка практических навыков	Практическая работа «Работа с маршрутными документами». Практическая работа «Определение типа препятствия»
4.2	Техника движения через естественные препятствия. Узлы. Техника вязания узлов.	Проверка практических навыков	Практическая работа «Преодоление естественных препятствий в зависимости от вида». Критерии оценивания вязания узлов
4.3	Страховка и само страховка.	Проверка практических навыков	Практическая работа «Техника движения и преодоления естественных препятствий»
<b>Раздел 5. Общая спортивно-оздоровительная подготовка</b>			

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Проверка практических навыков	Прохождение этапов соревнований
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Проверка практических навыков	Прохождение этапов соревнований
5.3	Виды тренировок	Проверка практических навыков	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол
	<b>Итоговое занятие</b> «Школа безопасности»	Портфолио достижений	Зачет практической части в рамках участия в соревнованиях, слетах

## 2.5. Методические материалы

Реализация программы предполагает использование следующих методов: словесные (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа), наглядные (иллюстрация, демонстрация, наблюдение, видеометод), практические (упражнение, тренинги, моделирование ситуации, демонстрация), практическая работа.

В основу всех форм учебных занятий заложены общие характеристики:

- каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;
- любое занятие имеет определенную структуру, т.е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
- построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

Основная форма обучения – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучаются в той строгой последовательности, как они изложены. Во второй половине каждого занятия

планируется практическая работа ребят

(упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим сборам, выездам или соревнованиям). Практические занятия позволяют лучше усвоить теоретический блок каждого раздела Программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ педагога.

### **Список литературы**

#### ***для педагога:***

1. Винников Л.А. Почему возникают пожары. Ярославль: Ярославль, 1998. 33 с.
2. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И. и др. Катастрофы и человек. М.: АСТ-ЛТД, 1997. 85 с.
3. Гостюшкин А.В. Безопасное поведение. М.: Открытый мир, 1996. 135с.
4. Зайцев А.П. Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. М.: Библиотечка журнала «Военные знания», 1996. 36 с.
5. Зайцев А.П. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Правила поведения и действия населения. М.; Библиотечка журнала «Военные знания», 1997. 36 с.
6. Зайцев А.П. Помощь пострадавшим. Защитные меры. М.: Библиотечка «Военные знания», 1996. 34.
7. Неменок Ю.П. Справочные материалы по некоторым темам курса «Основы безопасности жизнедеятельности» пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ 5-11 классов. М.: Фирма Глянц, 1995. 68 с.

#### ***для учащихся:***

1. Курцев П.А. Медико-санитарная подготовка учащихся. М.: Просвещение, 1993. 96 с.
2. Шойгу С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. М.: Монтажспецстрой, 2005. 402 с.

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. МЧС России. Пресс-центр - <http://www.mchs.gov.ru/> (дата обращения: 25.11.2020)
2. [МЧС России. Безопасность граждан - http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual](http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual) (дата обращения: 25.11.2020)
3. Юные спасатели - <http://mid-us.ru/> (дата обращения: 25.11.2020)